



15
DARMOWYCH
PRZEPISÓW

ZDROWE AZJATYCKIE PRZEPISY



SPIS TREŚCI

KETO OMLET	3
BOWL Z PULPĄ MANGO	4
SŁOIK Z OWOCAMI CHIA, MANGO I JOGURTEM	5
SMOOTHIE Z PULPĄ MANGO	7
BATONIKI KOKOSOWE	8
BUBBLE TEA TRUSKAWKOWA	10
CHŁODNIK Z BOTWINY I SZPARAGÓW	11
SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z BOBEM	12
SAŁATKA Z QUINOI, KOZIEGO SERA ORAZ PIECZONYCH WARZYW	15
SZPARAGI W SOSIE HOLENDERSKIM	17
KOTLETY Z GRZYBAMI I CZERWONYM RYŻEM	18
KARKÓWKA W OSTRYGOWEJ MARYNACIE	21
SIEKANE KOTLECICKI	22
SAŁATKA Z KREWETKAMI I GRZYBAMI SHIITAKE	24
PULPETY Z KALAFIORA	27





KETO OMLET



2 porcje



15 minut



łagodne

SKŁADNIKI

Masa na omlet:

- 4 jajka
- 40 g rukoli
- 1 łyżka pokrojonej kolendry
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu

Pozostałe składniki:

- 1 łyżeczka **Pasty z imbiru** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu Teriyaki** Yamasa
- 50 g serka śmietankowego
- 150 g łososia
- 1/2 awokado hass, pokrojone w półplasty
- 40 g rukoli
- 2 pomidorki cherry, pokrojone w plasterki
- 2 szparagi blanszowane
- 1 łyżka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

1. Łososia zamarynuj w sosie teriyaki i paście z imbiru, odstaw na 10 minut. Następnie upiecz przez około 10 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Wyjmij i pozostaw do wystudzenia.
2. Do wysokiego dzbanka wbij jajka i dodaj wszystkie składniki na omlet. Za pomocą blendera zmiksuj dokładnie na jednolitą masę.
3. Na patelni rozgrzej oliwę, wylej połowę masy na całą patelnię i usmaż omlet z obu stron. W taki sam sposób usmaż drugi omlet.
4. Usmażone omlety połóż na desce i zrób nacięcie do połowy. Na każdej ćwiartce omleta ułóż inne składniki: na pierwszej łososia pokrojonego na kawałki, na drugiej serek śmietankowy, rukolę i pomidorki, na trzeciej pokrojone szparagi, a na czwartej awokado. Złóż omlet, począwszy od łososia, nakładając na siebie każdą ćwiartkę.



► kalorie na 1 porcję **497 kcal** | białka **32 g** | węglowodany **9 g** | tłuszcze **37 g**



BOWL

Z PULPĄ MANGO



2 porcje



10 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 8-10 łyżek **Pulpy z mango Alphonso** QF Quality Food
- 4 łyżki pokrojonego w drobną kostkę mango
- 1 serek wiejski light
- 30 g (1 porcja) odżywki białkowej
- 4 łyżki musli z owocami i orzechami
- 6-8 malin
- Mięta do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

1. Do dwóch misek rozłóż kolejno musli, serek wiejski wymieszany z odżywką i mango. Następnie polej pulpą mango, dodaj maliny i udekoruj świeżą miętą.

TIP:

Pozostałą pulpę mango możesz wykorzystać do przygotowania koktajlu lub smoothie (zob. dalej) na inny posiłek w ciągu dnia.



► kalorie na 1 porcję **409 kcal** | białka **29 g** | węglowodany **54 g** | tłuszcze **10 g**



SŁOIK Z OWOCAMI CHIA, MANGO I JOGURTEM

3 porcje

10 minut

łagodne

SKŁADNIKI

- 200 ml **Pulpy z mango Alphonso QF**
- 3 łyżki **Nasion chia QF**
- 100 ml **Mleczka kokosowego 12-14% House of Asia**
- 100 ml przegotowanej wody
- 60 g (2 porcje) odżywki białkowej
- 150 ml jogurtu naturalnego Skyr
- 6 łyżek płatków owsianych błyskawicznych bezglutenowych
- 1 granat lub 2 garści owoców jagodowych (truskawek, borówek, jagód, malin)
- 4 łyżki posiekanych orzechów nerkowca

PRZYGOTOWANIE

1. Nasiona chia zalej mleczkiem kokosowym, wodą, dodaj odżywkę i dokładnie wymieszaj.
2. Na dno słoików dodaj kolejno: płatki owsiane, chia oraz jogurt. Następnie pozostaw do napęcznienia na około 1 – 2 godziny lub wstaw do lodówki na całą noc.
3. Na wierzch dodaj owoce, pulpę mango i orzechy nerkowca. Podawaj udekorowane listkami mięty.

TIP:

Przepis możesz przygotować używając swoich ulubionych owoców, dowolnych orzechów oraz bezglutenowych płatków.



► kalorie na 1 porcję **345 kcal** | białka **28 g** | węglowodany **37 g** | tłuszcze **10 g**



WODA KOKOSOWA Z ACAI I KOLAGENEM*

67 kcal / 320 ml

**NAWILŻENIE
I NAWODNIENIE**

**SMAK
ACAI**

**KOLAGEN
– DLA PIĘKNEJ CERY**

**POTAS, SÓD
WITAMINA C**



**NATURALNY IZOTONIK
- ZAWIERA NIEZBĘDNE ELEKTROLITY,
KTÓRE TRACONE SĄ WRAZ Z POTEM
PODCZAS TRENINGÓW**

*Idealnie smakuje schłodzona.



SMOOTHIE Z PULPĄ MANGO



2 porcje



5 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 200 ml **Pulpy z mango Alphonso** QF Quality Food
- 2 łyżki **Nasion chia** QF Quality Food
- 1 puszka **Wody kokosowej z acai i kolagenem** QF Quality Food
- 1 pomarańcza obrana
- 100 ml mleka roślinnego wzbogaconego w wapń
- Garść natki pietruszki
- 60 g (2 porcje) odżywki białkowej

Do dekoracji:

- Ulubione owoce (maliny, truskawki, borówki)
- 2 plasterki limonki
- 1 łyżeczka posiekanej mięty

PRZYGOTOWANIE

1. Do wysokiego naczynia przełóż wszystkie składniki, następnie całość zmiksuj, przelej do szklanek, udekoruj owocami, posiekaną miętą oraz limonką.

TIP:

Smoothie będzie idealne na śniadanie lub jako przekąska w drugiej części dnia.



► kalorie **404 kcal** | białka **33 g** | węglowodany **54 g** | tłuszcze **7 g**



BATONIKI KOKOSOWE



14 porcji



10 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 100 g **Tahini Premium**
QF Quality Food
- 400 ml schłodzonego **Kremu kokosowego do ubijania**
QF Quality Food
- 2 łyżki stewii
- 200 g czekolady KETO
- 30 g (1 porcja) odżywki białkowej
- 150 g wiórków kokosowych
- 20 g mieszanki orzechów

PRZYGOTOWANIE

1. Wiórki kokosowe wsyp do dużej miski.
Dodaj tahini, krem kokosowy, stewię oraz ulubioną odżywkę białkową. Dokładnie wymieszaj lub zmiksuj.
2. Uformuj batoniki i włóż do zamrażarki na około 10 minut.
W tym czasie roztop czekoladę w kąpeli wodnej, wystudź.
3. Każdy batonik zanurz w rozpuszczonej czekoladzie i posyp orzechami. Następnie odłóż na talerz wyłożony papierem do pieczenia i schłódź w lodówce.

TIP:

Batoniki możesz przechowywać w lodówce przez 7 dni, więc warto przygotować więcej porcji na kilka dni.



► kalorie na 1 porcję **296 kcal** | białka **6 g** | węglowodany **9 g** | tłuszcze **27 g**



WODA KOKOSOWA Z WITAMINĄ C*

64 kcal / 320 ml

POTAS, SÓD
WITAMINA C

BEZ DODATKU
CUKRU

ANTYOKSYDACJA
I WZMOCNIENIE
ODPORNOŚCI

SMAK NATURALNEJ
WODY KOKOSOWEJ
Z MŁODEGO KOKOSA



NATURALNY IZOTONIK
- ZAWIERA NIEZBĘDNE ELEKTROLITY,
KTÓRE TRACONE SĄ WRAZ Z POTEM
PODCZAS TRENINGÓW

*Idealnie smakuje schłodzona.



BUBBLE TEA

TRUSKAWKOWA



4 porcje



30 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 100 g **Tapioki perły duże**
QF Quality Food
- 3 puszki **Wody kokosowej z witaminą C** QF Quality Food
- 250 ml wody
- 10 pokrojonych drobno truskawek
- 3-4 saszetki herbaty jaśminowej

PRZYGOTOWANIE

1. Tapiokę przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Zaparz herbatę jaśminową w szklance wody i odstaw do wystudzenia.
3. Do szklanek przełóż gotowe kuleczki tapioki, dodaj truskawki, zalej wodą kokosową oraz herbatą. Wymieszaj. Podawaj udekorowane truskawkami.

TIP:

W razie potrzeby do ostudzenia herbaty możesz użyć naturalnego słodzika, np. stewii.



► kalorie na 1 porcję **163 kcal** | białka **1 g** | węglowodany **40 g** | tłuszcze **0 g**



CHŁODNIK Z BOTWINY I SZPARAGÓW



4 porcje



45 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku, imbiru i chili** House of Asia
- 100 ml **Mleczka kokosowego 12-14%** House of Asia lub **Mleczka kokosowego 16-19% UHT** Kara
- 4 łyżki **Octu ryżowego** House of Asia
- 1 pęczek botwinki
- 150 g szparagów zielonych
- 1 ogórek zielony
- 4 rzodkiewki
- 1 l bulionu warzywnego
- 30 g kolendry drobno pokrojonej
- 30 g dymki drobno pokrojonej
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczka pieprzu
- 2 jajka ugotowane na twardo

PRZYGOTOWANIE

1. Liście botwinki drobno pokrój, buraki zetrzyj na tarce, a szparagi pokrój w cienkie plasterki.
2. Bulion doprowadź do wrzenia. Dodaj pokrojoną botwinę i szparagi. Ponownie zagotuj, dodaj ocet i wystudź. Dopraw mleczkiem kokosowym oraz ziołami. Wymieszaj.
3. Ogórka i rzodkiewkę zetrzyj na tarce jarzynowej, posól i odstaw na 5 min. Odcisnij nadmiar wody i dodaj do zupy. Wymieszaj i w razie potrzeby dopraw solą oraz pieprzem.
4. Chłodnik wstaw do lodówki. Podawaj z jajkiem.

TIP:

Dla wzbogacenia smaku chłodnika możesz użyć ogórków małosolnych.



► kalorie na 1 porcję **135 kcal** | białka **8 g** | węglowodany **12 g** | tłuszcze **7 g**



SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z BOBEM



4 porcje



10 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 2 łyżeczki **Octu ryżowego** House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2-3 drobno posiekane ząbki czosnku
- 1 łyżeczka **Oleju sezamowego** House of Asia
- 1 łyżka **Sosu sojowego bezglutenowego** House of Asia
- 500 g ugotowanych młodych ziemniaków
- 200 g twarogu wędzonego
- 100 g bobu
- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę
- 3 łyżki posiekanej natki
- 3 łyżki posiekanego koperku
- 2 łyżki posiekanej bazylii
- 1 łyżka startego parmezanu
- 2 łyżeczki orzeszków ziemnych
- 5-6 łyżek oliwy z oliwek
- Świeżo mielony pieprz do smaku

TIP:

Jako zamiennik pesto – użyj Sosu z kolendrą i miętą House of Asia.



► kalorie **294 kcal** | białka **18 g** | węglowodany **31 g** | tłuszcze **12 g**

PRZYGOTOWANIE

1. Wystudzone ziemniaki pokrój w plastry o grubości około 1 cm i przełóż do dużej miski.
2. Bób gotuj we wrzącej, osolonej wodzie przez 5 minut, a następnie przełóż na chwilę do miski z wodą oraz lodem, potem obierz ze skórki i dodaj do ziemniaków.
3. Cebulę sparz we wrzącej wodzie przez 2 minuty i dodaj do pozostałych składników.
4. Do wysokiego naczynia przełóż natkę, koperek, bazylię, pastę z czosnku, parmezan, oliwę z oliwek oraz orzechy i zmiksuj całość na pesto.
5. Pół ilości twarogu pokrój na małe kawałki, przełóż do ziemniaków, dodaj przygotowane pesto, dopraw do smaku octem, sosem sojowym, olejem sezamowym oraz pieprzem świeżo mielonym i całość delikatnie wymieszaj. Resztę sera rozkrusz i posyp po wierzchu.





WODA KOKOSOWA Z GUARANĄ*

64 kcal / 320 ml

**WSPARCIE DLA
PRACY MÓZGU
I MIĘŚNI**

GUARANA I MAGNEZ
W DOBRZE
PRZYSWAJALNEJ,
**ORGANICZNEJ
FORMIE**

30% DZIENNEGO
ZAPOTRZEBOWANIA
NA MAGNEZ

EFEKT
DELIKATNEGO
POBUDZENIA



NATURALNY IZOTONIK
- ZAWIERA NIEZBĘDNE ELEKTROLITY,
KTÓRE TRACONE SĄ WRAZ Z POTEM
PODCZAS TRENINGÓW

*Idealnie smakuje schłodzona.



SAŁATKA Z QUINOI ORAZ PIECZONYCH WARZEW



4 porcje



10 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 100 g ugotowanej **Quinoi komosy ryżowej białej** QF Quality Food
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 1 batat mały
- 1/2 selera
- 6 szparagów
- 2 młode marchewki
- 2 cebule czerwone
- 2 pietruszki
- 1 burak upieczony
- 100 g roszponki
- 200 g sera koziego
- skórka z 1 limonki
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 łyżki uprażonych pestek słonecznika

Sos:

- 65 ml **Kremu kokosowego 24-26% UHT** Kara
- 2 – 3 łyżeczki **Tahini Premium** QF
- skórka z 1 limonki
- 1/2 łyżeczki **Pasty z czosnku, imbiru i chili** House of Asia
- 1 łyżeczka posiekanej kolendry



► kalorie na 1 porcję **502 kcal** | białka **22 g** | węglowodany **44 g** | tłuszcze **27 g**

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotowaną quinoę zgodnie z opakowaniem dopraw kolendrą, połową skórki z limonki i odrobiną sosu sojowego.
2. Warzywa korzeniowe obierz i pokrój na większe kawałki. Szparagi umyj i odetnij zdrewniałe końce. Warzywa przełóż do miski i zamarynuj w sosie sojowym, pieprzu oraz skórce z limonki. Batata, marchew, seler, cebulę i pietruszkę przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wstaw do nagrzanego piekarnika 180°C na 20 - 25 minut. Na 5 minut przed końcem czasu pieczenia dodaj szparagi i upieczonego buraka.
3. Przygotuj sos mieszając dokładnie wszystkie składniki.
4. Na większy talerz wyłóż roszponkę, komosę ryżową, dodaj upieczone warzywa i kozi ser. Podawaj z sosem i posypane pestkami słonecznika.





SZPARAGI W SOSIE HOLENDERSKIM



4 porcje



25 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 1 saszetka **Pasty miso**
House of Asia
- 1 łyżka **Octu ryżowego**
House of Asia
- 1 łyżeczka **Soku z limonki**
House of Asia
- 3 łyżki **Panierki Panko**
House of Asia
- 1 pęczek szparagów zielonych
- 4 żółtka
- 4 jajka
- 200 g masła klarowanego
- Pęczek kopru
- Szczypta soli
- 1 łyżka oliwy

PRZYGOTOWANIE

1. Zblanszuj szparagi: zanurz je na minutę w osolonym wrzątku, a następnie przełóż do zimnej wody, najlepiej z kostkami lodu.
2. Do garnka z gotującą się wodą wlej 2 łyżki octu ryżowego, dodaj sól i za pomocą łyżki zrób w wodzie wir, szybko wbij jajka, gotuj 3 minuty cały czas mieszając, pod koniec wyjmij za pomocą łyżki cedzakowej.
3. Przygotuj sos holenderski: masło rozpuść i odstaw. Następnie na garnku z gotującą się wodą ustaw pasującą do średnicy garnka szklaną miskę i wlej do niej żółtka, sok z limonki oraz pastę miso. Całość wymieszaj dokładnie przy pomocy różgi kuchennej. Następnie zmniejsz moc palnika i powolnym strumieniem wlewaj masło cały czas mieszając, do momentu, aż sos zgęstnieje, pod koniec dodaj posiekany koper.
4. Szparagi podsmaż na oliwie przez 2 minuty, dodaj panko i smaż, aż się zarumieni. Gotowe szparagi z panko nałóż na talerz, dodaj jajko i całość polej przygotowanym sosem.



► kalorie **552 kcal** | białka **14 g** | węglowodany **8 g** | tłuszcze **53 g**



WEGE KOTLETY Z GRZYBAMI I CZERWONYM RYŻEM

5 porcji
(15 kotletów)

15 minut

łagodne

SKŁADNIKI

- 200 g **Ryżu czerwonego**
Lotus Rice
- 200 g **Grzybów Shiitake**
House of Asia namoczonych
dzień wcześniej
- 20 g **Pasty z czosnku**
House of Asia
- 3-4 łyżki **Sosu ostrygowego**
House of Asia
- 2-3 łyżki **Sosu sojowego jasnego**
House of Asia
- 2-3 łyżeczki **Przyprawy kuchni
Japońskiej** House of Asia
- 30 g pora
- 50 g marchewki
- 100 g cebuli
- 30 g selera

- 1 łyżeczka czarnego pieprzu świeżo
mielonego
- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- 3 jajka
- 30 g dymki
- Oliwa do smażenia

Sos:

- 65 g **Kremlu kokosowego
24-26% UHT Kara**
- 1/2 łyżeczki
**Pasty z czosnku,
imbiru i chili**
House of Asia
- 65 g jogurtu
naturalnego
- skórka z 1 limonki

- 1 łyżeczka posiekanej kolendry
- Sól i pieprz czarny do smaku
- Miększa sałata do podania.



► kalorie na 1 porcję **449 kcal** | białka **14 g** | węglowodany **71 g** | tłuszcze **14 g**

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie wystudź.
2. Grzyby odsącz, a następnie zmiksuj. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę i zeszklij cebulę. Dodaj grzyby, pastę z czosnku i smaż 8 - 10 minut na wolnym ogniu. Dopraw pieprzem, sosem sojowym i ostrygowym. Wymieszaj i pozostaw do wystudzenia. Połącz z ugotowanym ryżem.
3. Warzywa umyj i obierz. Marchew oraz seler zetrzyj na tarce o grubych oczkach, a pora pokrój w cienkie półplasty. W garnku z gotującą się wodą sparz warzywa przez około 2 minuty. Następnie odcedź, wystudź i przełóż do ryżu. Dodaj jajka, mąkę, dymkę oraz przyprawę. Wymieszaj.
4. Przygotuj sos łącząc ze sobą wszystkie składniki.
5. Uformuj owalne kotleciki o grubości 1-2 cm i usmaż z każdej strony na rumiany kolor. Podawaj z sosem i miksem салат.





WODA KOKOSOWA Z LICZI I WITAMINĄ D*

69 kcal / 320 ml

**NAWILŻENIE
I NAWODNIENIE**

**POTAS, SÓD
WITAMINA C I D**

**SMAK
LICZI**

**WSPARCIE
ODPORNOŚCI**

**Z PREBIOTYKIEM
– INULINĄ**



**NATURALNY IZOTONIK
- ZAWIERA NIEZBĘDNE ELEKTROLITY,
KTÓRE TRACONE SĄ WRAZ Z POTEM
PODCZAS TRENINGÓW**

*Idealnie smakuje schłodzona.



KARKÓWKA W OSTRYGOWEJ MARYNACIE



4 porcje



120 minut



lekko pikantne

SKŁADNIKI

- 500 g karkówki wieprzowej

Marynata:

- 3 łyżki **Sosu ostrygowego**
House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego**
House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku**
House of Asia lub 3-4 ząbki
czosnku drobno posiekane
- 2 łyżki **Białego Sezamu**
House of Asia
- 1 łyżeczka erytrolu
- 4 łyżki oleju
- 3 łyżki posiekanej kolendry

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso zawiń ciasno w folię spożywczą i włóż do zamrażalnika na 30-45 minut, będzie potem łatwiej je pokroić.
2. W misce wymieszaj wszystkie składniki marynaty.
3. Wyjmij karkówkę, pokrój ją na centymetrowe plastry, zamarynuj i odstaw na 45 minut.
4. Plastry mięsa grilluj na rozgrzanym ruszcie na rumiany kolor. Gotowe danie posyp sezamem i ziołami.

TIP:

Zamiast karkówki do przygotowania dania możesz użyć antrykotu lub rostbefu wołowego.



► kalorie **391** kcal | białka **25** g | węglowodany **4** g | tłuszcze **31** g



KOTLECICKI SIEKANE



3 porcje



15 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 1 łyżka **Pasty z czosnku, imbiru i chili** House of Asia
- 50 ml **Kreму kokosowego 23-26 % UHT** Kara
- 2 łyżeczki **Przyprawy kuchni Japońskiej** House of Asia
- 400 g piersi z kurczaka
- 1 łyżeczka pieprzu
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 50 g czerwonej papryki
- 100 g cukinii
- 60 g szparagów zielonych
- 2 jajka
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Do podania:

- 100 g miksów sałat
- 200 g pomidorków cherry
- 180 g szparagów blanszowanych (około 6 sztuk)

Sos:

- 1 łyżka **Soku z limonki** House of Asia
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka stewii



► kalorie na 1 porcję **388 kcal** | białka **36 g** | węglowodany **9 g** | tłuszcze **23 g**

PRZYGOTOWANIE

1. Piers z kurczaka oczyścić i drobno posiekać. Przełożyć do miski. Dodaj jajka oraz krem kokosowy. Dopraw do smaku sosem sojowym, pastą czosnek, imbir, chili oraz przyprawą japońską. Dokładnie wymieszaj. Odstaw do lodówki na około 10-15 minut.
2. Warzywa pokrój w drobną kostkę i dodaj do mięsa, wymieszaj.
3. Uformuj kotleciki. Na patelni rozgrzej oliwę, usmaż kotlety z obu stron tak, aby miały rumiany kolor. Następnie przełóż na ręcznik papierowy.
4. Gotowe kotleciki podawaj z miksem ulubionych warzyw i sosem.





SAŁATKA

Z KREWETKAMI I GRZYBAMI SHIITAKE



2 porcje



15 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 60 g **Grzybów Shiitake w zalewie** House of Asia
- 1 łyżeczka **Przyprawy kuchni Japońskiej** House of Asia
- 12 krewetek 16x20 obranych
- 100 g miks sałat
- 100 g cukinii
- 20 g cebuli białej
- 50 g papryki czerwonej
- 4 pomidorki cherry
- 4 szparagi zielone
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 50 ml bulionu
- 50 g masła zimnego

Sos:

- 1/2 łyżeczki **Przyprawy kuchni Japońskiej** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu Ponzu z yuzu** House of Asia
- 1 łyżeczka **Musztardy oryginalnej Dijon** Maille
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki wody przegotowanej

TIP:

Danie równie dobrze może być przygotowane na patelni grillowej lub w piekarniku.



► kalorie na 1 porcję **566 kcal** | białka **19 g** | węglowodany **11 g** | tłuszcze **48 g**

PRZYGOTOWANIE

1. Do słoika przełóż wszystkie składniki sosu zakręć i dokładnie wymieszaj.
2. Warzywa pokrój w większe kawałki. Grzyby optucz pod bieżącą wodą i przekrój na pół lub zostaw w całości. Składniki wymieszaj z przyprawą kuchni japońskiej. Grilluj do zrumienienia się po około 5-10 minut z każdej strony.
3. Oczyszczone krewetki grilluj po 1 minucie z każdej strony. Przełóż do miski i wymieszaj z podgrzanym wcześniej bulionem oraz masłem.
4. Miks sałat wymieszaj z przygotowanym sosem. Przełóż na talerz, dodaj krewetki, warzywa oraz grzyby. Polej sosem i podawaj.





WODA KOKOSOWA Z GUARANA*

64 kcal / 320 ml

ZAWIERA
TYLKO KOFEINY,
ILE JEDNA KAWA

100% DZIENNEGO
ZAPOTRZEBOWANIA
NA WITAMINĘ C

POBUDZA, DODAJE
ENERGII, NAWILŻA
SKÓRĘ

IDEALNA PRZED TRE-
NINGIEM, W TRAKCIE
NAUKI



NATURALNY IZOTONIK
- ZAWIERA NIEZBĘDNE ELEKTROLITY,
KTÓRE TRACONE SĄ WRAZ Z POTEM
PODCZAS TRENINGÓW

*Produkt dopuszczony do sprzedaży dla osób powyżej 18 roku życia.
Idealnie smakuje schłodzona.



PULPETY Z KALAFIORA



4 porcje



45 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku, imbiru i chili** House of Asia
- 2 łyżeczki **Przyprawy curry łagodnej** House of Asia
- 2 łyżki **Panierki Panko** House of Asia
- 4 łyżki ugotowanej **Quinoi komosy ryżowej mieszanej** QF
- 1 średni kalafior
- 1 cebula drobno posiekana
- 2 łyżki posiekanego kopru
- 1 jajko
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Sos:

- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia
- 50 g **Pasty Tikka Masala średnio-ostrej** House of Asia
- 400 g pomidorów z puszki
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 1/2 cebuli drobno posiekanej
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Miks sałat do podania



► kalorie na 1 porcję **216 kcal** | białka **10 g** | węglowodany **22 g** | tłuszcze **10 g**

PRZYGOTOWANIE

1. Kalafiora ugotuj w osolonej wodzie, następnie odcedź i wystudź. Na patelni rozgrzej oliwę i zeszklij cebulę z dodatkiem pasty z czosnku, imbiru i chili. Składniki przełóż do miski i rozdrobnij za pomocą widelca. Do masy dodaj jajko, ugotowaną komosę oraz koperek. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz przyprawą curry. Następnie, dodaj panierkę panko i dokładnie wymieszaj do uzyskania dość zbitej konsystencji. W razie potrzeby dodaj większą ilość panierki panko.
2. Z masy kalafiorowej uformuj pulpety. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez 20 minut.
3. W międzyczasie przygotuj sos. Na patelni rozgrzej oliwę, zeszklij cebulę oraz pastę z czosnku. Następnie dodaj pastę tikka masala. Smaż całość około 1 minutę. Po tym czasie dodaj pomidory, wymieszaj i duś około 10-15 minut. Pod koniec dodaj posiekaną kolendrę.
4. Upieczone pulpety podawaj z miksem sałat oraz pomidorowym sosem.



SKLEPY

NASZE PRODUKTY ZNAJDZIESZ W NAJWIĘKSZYCH SIECIACH
W POLSCE ORAZ SKLEPACH ONLINE

