



Fit książka kucharska

JESIENNE SUPERFOODS

5 ROZGRZEWAJĄCYCH PRZEPISÓW DO SZYBKIEGO
WYKORZYSTANIA W KUCHNI



SPIS PRZEPISÓW

- 01** Rozgrzewająca zupa z dyni i imbiru
- 02** Gęsta zupa z batatów i dyni
- 03** Zupa z czerwonej soczewicy i jarmużu
- 04** Krem z dyni i słodkiego ziemniaka z gałką muszkatołową
- 05** Krem z dyni z nutą orzechów i szałwii

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z DYNI I IMBIRU



Kremowa, aromatyczna zupa, która otula ciepłem już od pierwszej łyżki – idealna na wieczór z książką lub filmem. Dzięki imbirowi dostaniesz też zastrzyk naturalnej rozgrzewki.

SKŁADNIKI:

- ok. 800 g do kilograma miąższu dyni (piżmowej lub hokkaido), pokrojonego w kostkę
- 1 średnia cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 płaska łyżka świeżo startego imbiru
- 600 ml bulionu warzywnego
- 100 ml mleka kokosowego (opcjonalnie, dla aksamitniejszej konsystencji)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól morską, świeżo zmielony czarny pieprz
- szczypta cynamonu lub gałki muskatołowej (dla podbicia aromatu)

WYKONANIE:

- 01 Przygotuj składniki. Dynię obierz, pokrój w kostkę, cebulę i czosnek posiekaj, imbir zetrzyj na drobno.
- 02 W dużym garnku rozgrzej oliwę, zeszklij cebulę (ok. 3 min), dodaj czosnek i imbir, podsmażaj razem przez 1 min, aż uwolnią aromat.
- 03 Dodaj dynię, chwilę przesmaż (ok. 3 min), zalej bulionem, doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj 15 min, aż dynia będzie miękka.
- 04 Zdejmij garnek z ognia, zblenduj na jednolity krem (jeśli chcesz rzadszą konsystencję, dolej odrobinę gorącej wody).
- 05 Wlej mleko kokosowe, przypraw solą, pieprzem i cynamonem lub gałką. Podgrzej jeszcze 2 min, już bez gotowania. Smacznego!



Podawaj z grzankami czosnkowymi lub prażonymi pestkami dyni. Jeśli wolisz wersję lżejszą, pomiń mleko kokosowe; zupa zachowa kremowość dzięki blendowaniu.

GĘSTA ZUPA Z BATATÓW I DYNI



Wyjątkowa kombinacja słodkich batatów i delikatnej dyni tworzy zupę pełną naturalnej słodczy i błonnika... świetna po długim spacerze po jesiennym parku.

SKŁADNIKI:

- 300 g batatów, obranych i pokrojonych w kostkę
- 300 g miąższu dyni, pokrojonego w kostkę
- 1 duża cebula, pokrojona w piórka
- 2 ząbki czosnku, cienko pokrojone
- 600 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- garść świeżej kolendry do przybrania

WYKONANIE:

- 01 Na średnim ogniu podgrzej oliwę, dodaj cebulę i smaż ok. 4 min, aż się zeszkli. Dodaj czosnek, wymieszaj i smaż jeszcze 30 s.
- 02 Wsyp bataty i dynię, mieszaj przez 2 min, aż lekko się przyrumienią.
- 03 Zalej wszystko bulionem, doprowadź do wrzenia, potem gotuj ok. 20 min, aż warzywa będą bardzo miękkie.
- 04 Zdejmij garnek z ognia, użyj blendera ręcznego (lub stacjonarnego) i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. W razie potrzeby rozrzedź zupę kilkoma łyżkami gorącej wody.
- 05 Dopraw kminem rzymskim, solą i pieprzem. Przykryj garnek pokrywką na kilka minut, by aromaty „przegryzły się” jeszcze lepiej. Gotowe!



Podawaj z posiekaną kolendrą i odrobiną oliwy na wierzchu. Dla dodatkowego kontrastu możesz dosypać prażonego słonecznika lub pestek dyni. Jeśli chcesz ostrzejszego smaku, dosyp szczyptę chili :).

ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY I JARMUŻU



Pełna białka i żelaza zupa, która jednocześnie syci i odżywia. Idealna, gdy potrzebujesz zastrzyku zdrowia i energii.

SKŁADNIKI:

- 150g czerwonej soczewicy, wypłukanej
- 1 średnia cebula, pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 marchewka, starta na grubych oczkach
- 4–5 dużych liści jarmużu, posiekanych
- 600ml bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka kurkumy
- 2 łyżki oliwy
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- 01 Rozgrzej oliwę, zeszklij cebulę (3 min), dodaj czosnek i marchew, smaż 2 min.
- 02 Wsyp soczewicę, mieszaj przez minutę, by wchłonęła aromaty.
- 03 Zalej bulionem, doprowadź do wrzenia, dopraw kurkumą, przykryj i gotuj na małym ogniu 15 min.
- 04 Dodaj posiekany jarmuż, gotuj kolejne 5 min, aż zmięknie.
- 05 Sprawdź smak, w razie potrzeby dosól i dodaj pieprzu. Smacznego!



Podawaj ze szczypiorkiem lub pestkami dyni. Jeżeli wolisz jeszcze lżejszą opcję, pomiń oliwę i podsmażanie warzyw, a soczewicę zalej po prostu gorącym bulionem.

KREM Z DYNI I SŁODKIEGO ZIEMNIAKA Z GAŁKĄ MUSZKATOŁOWĄ



Ta zupa to esencja jesieni: kremowa, słodkawa, z delikatną pikantnością gałki muszkatołowej. Doskonale sprawdzi się jako przystawka lub lekka kolacja.

SKŁADNIKI:

- 400g dyni, pokrojonej w kostkę
- 200g batatów, obranych i pokrojonych
- 1 cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, rozgniecione
- 500ml bulionu warzywnego (lub drobiowego)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- 01** Na oliwie podsmaż cebulę (ok. 3 minut), dodaj czosnek i smaż kolejne 30 sekund.
- 02** Wrzuć dynię i bataty, mieszaj kilka minut, aż trochę zmiękną.
- 03** Zalej gorącym bulionem, doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj 20 min, aż warzywa będą miękkie.
- 04** Zblenduj zupę na gładki krem, dodaj gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Podgrzej jeszcze minutę. Gotowe!



Podawaj z odrobiną jogurtu naturalnego lub mleka roślinnego, co wzbogaci konsystencję i złagodzi ostrość przypraw. Jeśli chcesz, by danie było bardziej treściwe i można było je podać na obiad, możesz podać je razem z tofu.

KREM Z DYNI Z NUTĄ ORZECHÓW I SZALWII



Połączenie słodkiej dyni z chrupiącymi orzechami i aromatyczną szalwią daje elegancką, wyrafinowaną zupę. Świetnie się sprawdza, gdy chcesz zaimponować gościom.

SKŁADNIKI:

- 500g miąższu dyni, pokrojonego w kostkę
- 1 cebula, posiekana
- 1 ziemniak
- 1 marchewka
- 2 ząbki czosnku, cienko plasterkowane
- 500ml bulionu warzywnego
- 30 g orzechów włoskich, grubo posiekanych
- garść świeżych liści szalwii
- 2 łyżki oliwy
- sól i pieprz do smaku
- mielona papryka słodka

WYKONANIE:

- 01 Na jednej łyżce oliwy zeszklij cebulę, dodaj czosnek, smaż przez minutę.
- 02 Wrzuć pokrojoną dynię, marchewkę, ziemniaka, podsmaż z 3 min, zalej bulionem i gotuj, aż warzywa zmiękną.
- 02 Zblenduj wszystko na gładki krem, dopraw solą, papryką i pieprzem.
- 02 Na drugiej patelni rozgrzej pozostałą oliwę, dodaj orzechy, chwilę przesmaż i wyłącz ogień. Szalwię pokrój drobno, wymieszaj, następnie połącz wszystkie składniki. Możesz udekorować zupę pozostałymi, nieposiekanymi orzechami, jeśli masz je pod ręką. Smacznego!



Zupę podawaj od razu po połączeniu z orzechami, gdyż dzięki temu zachowają chrupkość. Dla wersji fit pomiń smażenie orzechów na oliwie, a szalwię po prostu posyp na krem.

SMACZNEGO GOTOWANIA Z VANITYSTYLE!

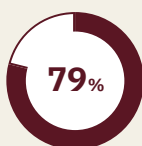




CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

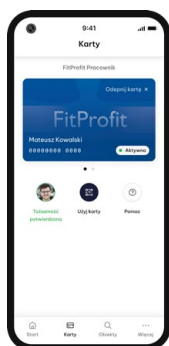


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

