



5

POMYSŁÓW
NA
DANIA Z BOBEM



400 KCAL



SAŁATKA Z ARBUZA, BOBU I MOZZARELLI

18 g

tłuszcze

27 g

białko

41 g

węglowodany

Składniki:

Bób	160 g - 2 garści
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Limonka	3 g - 1 łyżeczka
Mix sałat	20 g - 1 garść
Arbuz	200 g - 2 kawałki
Ser mozzarella light	60 g - 4 plastry
Orzech nerkowca	15 g - 6 sztuk
Mięta	2 g - 2 porcje

Sposób przygotowania:

Bób ugotować w osolonej wodzie przez 15-18 minut. Ostudzić i pozbawić skórek. Mozzarellę i arbuza pokroić w kostkę. Wyłożyć do miski lub na duży talerz sałatę, ostudzony i obrany bób, kawałki arbuza i mozzarelli. Posypać pokruszonymi orzechami. Polać dressingiem z oliwy, soku z limonki oraz posiekanej mięty.

KOTLETY Z BOBU

11 g

tłuszcze

18 g

białko

65 g

węglowodany

Składniki:

Bób	240 g - 3 garści
Cebula	50 g - 1 mała sztuka
Kasza jaglana	30 g - 3 łyżki
Olej rzepakowy	10 g - 2 łyżeczki
Pietruszka, liście	20 g - 1/2 pęczka
Ziemniaki	100 g - 2 małe sztuki

Sposób przygotowania:

Ugotować: bób, obrane ziemniaki oraz kaszę jaglaną. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na patelni z tłuszczem. Wszystkie składniki kotletów, wraz z wybranymi przyprawami zmiksować w malakserze. Formować dłońmi kotlety i wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w 200 stopniach przez około 20 minut z jednej strony, potem obrócić kotlety i piec jeszcze 10 minut.

SŁUPKI WARZYW Z PASTĄ Z BOBU I MIĘTY

21 g

tłuszcze

20 g

białko

49 g

węglowodany

Składniki:

Bób	320 g - 4 garści
Mięta	2 g - 2 porcje
Oliwa z oliwek	20 g - 2 łyżki
Marchew	150 g - 3 sztuki
Kalarepa	160 g - 4 plastry

Sposób przygotowania:

Bób włożyć do zimnej wody, zagotować wodę i gotować całość pod przykryciem około 20 minut, następnie odcedzić i obrać z łupinek. Liście mięty umyć, osuszyć i drobno posiekać. Bób, oliwę i miętę połączyć i utrzeć blenderem lub w moździerzu na gładką pastę. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z warzywami pokrojonymi w słupki.

PASTA Z BOBU NA PIECZYWIE

17 g

tłuszcze

17 g

białko

62 g

węglowodany

Składniki:

Bób	240 g - 3 garści
Przyprawa kumin rzymski, sól, pieprz	1,5 g - pół łyżeczki
Cebula czerwona	25 g - pół małej sztuki
Cytryna	15 g - 1 plaster
Czosnek	2 g - pół ząbka
Kolendra świeża	4 g - 2 łyżeczki
Oliwa z oliwek	15 g - 3 łyżeczki
Pomidor	60 g - 1 mała sztuka
Chleb żytni razowy	60 g - 2 kromki

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w półksiężycy, pomidory pokroić w kostkę, czosnek i kolendrę posiekać. Na dnie garnka rozgrzać oliwę, dodać cebulę i smażyć przez 2 minuty. Po tym czasie dodać czosnek i kumin, smażyć kolejną minutę, na koniec dodać pomidory z kolendrą i szczyptą soli, dusić wszystko przez 5 minut. Po tym czasie dodać bób i wodę, gotować pod przykryciem do czasu, aż bób będzie miękki. Dodać sok z cytryny i w razie potrzeby więcej wody. Następnie zblendować blenderem na pastę, doprawić do smaku solą oraz pieprzem i schłodzić. Aby pasta była gładka warto wodę z gotowania odlać do szklanki obok i blendować bób stopniowo ją dolewając do momentu, aż pasta będzie odpowiednio rzadka. Podawać na pieczywie.

SAŁATKA Z BOBU I AWOKADO

22 g

tłuszcze

18 g

białko

49 g

węglowodany

Składniki:

Awokado	70 g - pół sztuki
Bób	240 g - 3 garści
Czerwona cebula	50 g - 1 mała sztuka
Pietruszka, liście	4 g - 2 łyżeczki
Pomidor	200 g - 1 duża sztuka
Przyprawa papryka wędzona	0,2 g - szczypta
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Sok z cytryny	6 g - 1 łyżka
Suszone pomidory w oleju	40 g - 2 sztuki

Sposób przygotowania:

W garnku zagotować wodę. Dodać bób i gotować do miękkości, w zależności od wielkości ziaren około 10 – 18 minut. W międzyczasie cebulę posiekać w kostkę, suszone pomidory pociąć na paseczki, a pomidory pokroić na ćwiartki. Awokado pokroić w grubą kostkę i obficie skropić sokiem z cytryny. Ugotowany bób odcedzić i zostawić na kilka minut do przestudzenia. W tym czasie wymieszać oliwę z ulubionymi przyprawami oraz sokiem z cytryny i posiekać pietruszkę. Przestudzony bób wyłuskać, następnie przełożyć do dużej miski, dodać pokrojone warzywa, dressing i wszystko delikatnie wymieszać. Podać z posiekaną natką pietruszki.

Zapraszamy do naszych gabinetów w całej Polsce!



Zakres usług

- > Terapia nadwagi i otyłości
- > Pomoc w niedowadze
- > Diety w chorobach
- > Żywnienie dzieci i młodzieży
- > Diety dla kobiet w ciąży
- > Żywnienie w sporcie

