

7 przepisów na 7 dni tygodnia



FROSTA

Nie masz pomysłów na obiad czy lunch do pracy? Często brakuje Ci czasu na przygotowanie smacznego i pełnowartościowego dania? Jednocześnie chcesz, aby Twoje posiłki były urozmaicone i zawierały warzywa?

Jeśli choć na jedno z pytań Twoja odpowiedź brzmi „TAK” to doskonale się składa!

Przygotowaliśmy 7 ciekawych przepisów na dania obiadowe na każdy dzień tygodnia!

Nasze propozycje to sprawdzone połączenia smakowe z wykorzystaniem produktów FRoSTY. Jesteśmy przekonani, że wśród tych różnorodnych dań każdy znajdzie coś dla siebie!

Zapiekanka z ryżem i szpinakiem, kaszotto z kielbasą a może vege bowl w meksykańskim stylu? Brzmi skomplikowanie? Nic bardziej mylnego! Przepisy zawarte w przewodniku są łatwe i szybkie w wykonaniu oraz bogate w warzywa, dzięki czemu urozmaicisz swoją dietę i nie spędzisz dużo czasu w kuchni!

Doskonale wiemy, że codzienne obowiązki i brak czasu mogą utrudniać przygotowanie ciekawych obiadów, a w efekcie utrzymanie pełnowartościowej diety. **Aby wytrwać w planach podążajcie za radą dietetyczki klinicznej Karoliny Dobrowolskiej-Zrałki:**

– Nie warto się zniechęcać w podejmowanych próbach, szczególnie jeśli dopiero zaczynamy swoją przygodę z jakimś postanowieniem np. z gotowaniem konkretnych dań. Najlepiej zaczynać małymi krokami, np. budując lub rozwijając swoją świadomość żywieniową stopniowo i z uwzględnieniem tego, jak do tej pory się odżywialiśmy.

Odkryj propozycje, zainspiruj się i zdecyduj, co zrobić dziś na obiad!

My już wiemy, a Ty?

Vege bowl Meksykański

🕒 15 minut 🍽️ porcje: 2

Oto nasza propozycja urozmaicenia Vege Bowla w stylu meksykańskim! Wypełniony świeżymi warzywami, soczystymi pomidorkami i aromatycznymi przyprawami, zapewni Ci prawdziwą fiestę smaków i kolorów.

Poziom trudności: łatwy

Kaloryczność: 203 kcal na porcję



Składniki

- 1 opakowanie Vege Bowla w stylu meksykańskim z ciecierzycą FRoSTY
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 1 awokado
- 1 limonka
- garść kolendry



Przygotowanie

1. Na patelnię wlej 5 łyżek wody i wrzuc zamrożoną zawartość opakowania Vege Bowla w stylu meksykańskim z ciecierzycą FRoSTY. Smaż na średnim ogniu przez 7 minut, od czasu do czasu mieszając.
2. Pokrój awokado i pomidorki koktajlowe i ułóż je na Vege Bowlu.
3. Wyciśnij sok z limonki i skrop nim danie
4. Całość posyp kolendrą.

Zupa z wołowiną

🕒 45 minut 🍲 porcje: 4

Rozgrzej się wyjątkowym smakiem, dzięki naszemu przepisowi na zupę z soczystą wołowiną i kolorowymi warzywami!

Poziom trudności: łatwy

Kaloryczność: 220 kcal per porcję



Składniki

- 1 opakowanie Warzyw klasycznych FROSTY
- 700 g mięsa wołowego gulaszowego
- 400 g pomidorów w puszcze
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 1.5 l bulionu
- 1 łyżka oleju
- 1 cebula
- 1 gałązka selera naciowego
- 1 łyżeczka rozmarynu
- 1 łyżeczka tymianku
- sól, pieprz



Przygotowanie

1. Rozgrzej w garnku olej i podsmaż mięso, aż zbrązowieje. Dodaj połówkę łyżeczkę soli, czosnek, cebulę i seler, smaż jeszcze 5 minut.
2. Wlej bulion i pomidory, duś pod przykryciem 1 godzinę.
3. Dodaj warzywa klasyczne oraz przyprawy, gotuj jeszcze 10 minut.
4. Podawaj zupę posypaną natką pietruszki.

FROSTA

Cukinia faszerowana po meksykańsku

🕒 25 minut 🍽️ porcje: 4

Propozycja przepisu dla fanów ostrzejszych i bardziej wyrazistych smaków. Pyszna chrupiąca cukinia faszerowana Mexican chicken.

Poziom trudności: łatwy

Kaloryczność: 140 kcal/porcja



Składniki

- 1 opakowanie Mexican Chicken FRoSTY
- 250 ml passaty pomidorowej
- 2 duże cukinie
- 2 łyżki oliwy
- 1 pęczek świeżej kolendry
- 1 pomidor



Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, wrzuć zamrożone danie i podgrzewaj na średnim ogniu przez 11-12 minut, od czasu do czasu mieszając.
2. Cukinie przekrój wzdłuż na połowy, wydrąż środką (możesz dodać do pozostałych warzyw podgrzewanych na patelni).
3. Dodaj passatę pomidorową, zagotuj.
4. Cukinie ułóż w naczyniu do zapiekania, środką napełnij powstałym na patelni farszem. Na wierzchu ułóż plasterki pomidora a następnie skrop oliwą.
5. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C, zapiekaj ok. 20 minut.
6. Upieczone cukinie posyp listkami świeżej kolendry.

Curry z kurczaka z mlekiem kokosowym

🕒 35 minut 🍲 porcje: 4

Przygotuj wysmienity posiłek w stylu azjatyckim w zaledwie 35 minut z naszym przepisem na curry z kurczaka!

Poziom trudności: łatwy

Kaloryczność: 330 kcal na porcję



Składniki

- 1 opakowanie Vege Bowla w stylu azjatyckim FRoSTY
- 600 g filetów z piersi kurczaka
- 400 ml mleka kokosowego
- 150 g pieczarek
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżeczki żółtej pasty curry
- 2 łydgi kolendry
- 1 czerwona cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 cm imbiru
- 1 czerwona papryczka chilli
- sok z 1 limonki
- sól, pieprz
- chili



Przygotowanie

1. Mięso osusz i pokrój w kostkę. Pieczarki oczyść i pokrój na połówki lub ćwiartki w zależności od ich wielkości. Obierz cebulę i pokrój w plastry. Czosnek obierz i drobno posiekaj. Obierz i drobno zetrzyj imbir.
2. Na podgrzanej patelni rozgrzej olej. Smaż pieczarki i mięso przez około 5 minut. Dodaj cebulę, imbir, czosnek i pastę curry, smaż dalej przez ok. 3 minuty. Wlej mleko kokosowe. Dopraw sokiem z limonki, solą, pieprzem i szczyptą chili. Przykryj i gotuj curry przez około 10 minut.
3. W międzyczasie włóż Vege Bowla o smaku azjatyckim FRoSTY zgodnie z opisem na opakowaniu. Dodaj go do przygotowanej wcześniej mieszanki.
4. Kolendrę umyj i grubo posiekaj. Oczyść i umyj chili oraz pokrój ją w cienkie plastry. W razie potrzeby dopraw curry sosem sojowym. Udekoruj kolendrą oraz chili.

FROSTA

Zapiekanka z ryżem i szpinakiem

🕒 35 minut 🍲 porcje: 4

Ciesz się smakiem wyśmienitej zapiekanki z soczystym szpinakiem i delikatnym ryżem, która dostarczy Ci wygodny i smaczny posiłek w jednym – bez trudu i zawsze smacznie.

Poziom trudności: łatwy

Kaloryczność: 450 kcal na porcję



Składniki

- 1 opakowanie Szpinaku z sosem śmietankowym FRoSTY
- 300 g ryżu Basmati
- 100 g sera gouda
- 50 g suszonych pomidorów
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 1 średnia cebula
- garść świeżej bazylii



Przygotowanie

1. Ugotuj ryż.
2. Na rozgrzaną na patelni oliwę wrzucić pokrojoną cebulę i posiekany czosnek.
3. Dodaj zamrożony Szpinak z sosem śmietankowym FRoSTY i poczekaj aż, odparuje.
4. Dodaj posiekaną bazylię, suszone pomidory i ryż, wymieszaj.
5. Przełóż całość do naczynia żaroodpornego, górę posyp startym serem.
6. Piecz w piekarniku w 180°C przez 12–14 minut.

Sałatka z makaronem Soba

🕒 30 minut 🍲 porcje: 2

Niezwykłe połączenie chrupiących warzyw, aromatycznych ziół i dopracowanego dressingu tworzy niezapomnianą, prostą i smaczną podróż do azjatyckich smaków.

Poziom trudności: łatwy

Kaloryczność: 350 kcal na porcję



Składniki

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię Wok Mix
- 75 g makaronu soba
- 2 rzodkiewki
- 2 łyżki szczypiorku
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 2 łyżeczki srirachy
- 1 łyżka sezamu
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 0.5 szklanki poszatkowanej czerwonej kapusty
- sok z połówki cytryny



Przygotowanie

1. Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu, przepłucz zimną wodą.
2. Na patelnię wlej 1-2 łyżki oleju. Wrzuc zamrożone warzywa i smaż na średnim ogniu przez 7 minut, od czasu do czasu mieszając. Przesyp do miski i odstaw do ostygnięcia.
3. Zrób sos mieszając ze sobą masło orzechowe, sok z cytryny, sos sojowy, syrop klonowy i srirachę.
4. Dodaj do miski kapustę i rzodkiewkę, polej sosem, posyp szczypiorkiem i sezamem.

P.s. To danie smakuje dobrze również na ciepło.

FROSTA

Szybkie kaszotto z kiełbasą

🕒 20 minut 🍽️ porcje: 4

Gotuj bez wysiłku, smakuj z przyjemnością - wypróbuj nasze szybkie kaszotto z kiełbasą. Dla tych, którzy kochają wygodę i wysmienity smak w jednym prostym daniu!

Poziom trudności: łatwy

Kaloryczność: 375 kcal na porcję



Składniki

- 1 opakowanie Warzyw na patelnię Italian mix FRoSTA
- 350 ml bulionu
- 250 g kiełbasy
- 200 g kaszy pęczak wcześniej ugotowanej
- 4 łyżki tartego parmezanu
- 2 szalotki
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki
- 1 łyżka oliwy
- sól, pieprz



Przygotowanie

1. Kiełbasę pokrój na plastry, szalotki w piórka, czosnek na plasterki.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuc kiełbasę, szalotki i czosnek, smaż przez 3 minuty.
3. Dodaj warzywa, smaż przez 5-6 minut.
4. Wlej bulion, podgrzej, dodaj kaszę, gotuj razem przez 4 minuty, przypraw do smaku.
5. Podziel na porcje, posyp natką i tartym parmezanem.



www.frosta.pl

Znajdź nas na:

 /frosta.polska

 frosta_pl