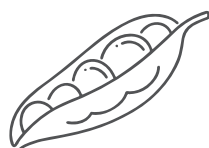


ŻYWIENIE CZŁOWIEKA I DIETETYKA

POTRAWY Z NASION STRĄCZKOWYCH

UNIwersytet
HUMANISTYCZNO-PRZYRODNICZY
IM. JANA DŁUGOSZA W
CZĘSTOCHOWIE



PRZEPISY NA STRĄCZKI



SPIIS TREŚCI

WYKONAWCY	3
WPROWADZENIE	4
ZALETY NASION STRĄCZKOWYCH	5
PRZYSTAWKI	6
ZUPY	10
DANIA ZASADNICZE	13
DESERY	20
PODZIĘKOWANIA	25



WITAMY!

Jesteśmy studentami I roku na kierunku Żywność Człowieka i dietetyka, chcielibyśmy przedstawić piękne zalety nasion strączkowych oraz nieskomplikowane przepisy z ich wykorzystaniem.

ZAPRASZAMY DO ZAGŁĘBIENIA SIĘ W NASZ ŚWIAT!





ZALETY NASION STRĄCZKOWYCH

DLACZEGO WARTO JE JEŚĆ?

Nasiona roślin strączkowych- korzyści dla organizmu

- **źródło białka**- nasiona roślin strączkowych są jednym z najlepszych źródeł białka roślinnego, co czyni je doskonałym wyborem dla wegetarian i wegan oraz dla osób, które chcą ograniczyć spożycie mięsa
- **bardzo pożywne i bogate w węglowodany**
- **bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe**
- **zawierają duże ilości błonnika**, który jest niezbędny do zwalczania zaparc, regulowania poziomu cukru we krwi i cholesterolu
- **bogate w składniki mineralne** takie jak żelazo, wapń, fosfor, magnez, jod, potas
- **zawierają witaminy z grupy B**- które pomagają regulować centralny układ nerwowy i zapobiegać stanom lękowym, stresowi i depresji.
- **zawierają substancje przeciwutleniające i fitoestrogeny**, dzięki czemu przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia miażdżycy i chorób serca oraz nowotworów.
- **łatwość w przygotowaniu**- nasiona roślin strączkowych są łatwe w przygotowaniu i mogą być dodane do wielu różnych potraw takich jak sałatki, zupy i gulasze.



PRZYSTAWKI



HUMMUS



4 porcje



15 minut

SKŁADNIKI

- Nasiona sezamu 250g
- Oliwa z oliwek 70ml
- Ciecierzycyca w puszce 250g
- Słodka papryka 2 łyżeczki
- Sok z cytryny 1 łyżka
- Chleb 2 kromki
- Sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Pasta tahini: Nasiona sezamu wraz z około 30ml oliwy z oliwek należy zblendować na gładką masę.

Hummus: Odsączoną ciecierzycę, pastę tahini, przyprawy i sok z cytryny należy zmiksować na gładką masę wraz z oliwą z oliwek.

Chleb należy podpiec na suchej patelni i podać go z hummusem.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

- 395 kcal 10,6g Białko 33,3g Tłuszcze 16,4g Węglowodany



SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ PRZYGOTOWANIE

 4 porcje  20 minut

SKŁADNIKI

- 25 g sera kanapkowego Feta
- Pół małego zielonego ogórka
- 150g mieszanki sałat
- 50g czarnych oliwek
- 5 łyżek jogurtu naturalnego
- ½ czerwonej papryki
- Pół puszki ciecierzycy

Mix sałat umyć, i dokładnie osuszyć. Przenieść do miski.

Ogórka umyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Dodać do miski. Następnie paprykę umyć, wydrążyć gniazdo nasienne i pokroić w kostkę, wrzucić do miski.

Ser feta odmierzyć i pokroić a następnie dodać do miski.

Odsączyć ciecierzycę i wsypać do miski.

Oliwki pokrojone na pół wrzucić do miski.

Dodać 5 łyżek jogurtu i wszystko delikatnie ale dokładnie wymieszać.

Podawać na talerzykach.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

692 kcal 34,4g Białko 22,5g Tłuszcze 89g Węglowodany



SMALCZYK Z FASOLI

 5 porcji  15 minut

SKŁADNIKI

- Puszka ugotowanej białej fasoli 400g
- Duża cebula
- Jeden ząbek czosnku
- Łyżeczka przyprawy wędzonej papryki 5g
- Szczypta soli
- Szczypta lubczyku
- Łyżeczka przyprawy do gyrosa 5g

PRZYGOTOWANIE

Puszkę ugotowanej białej fasoli wsypać do miski. Cebulę pokroić na drobniejsze kawałki, czosnek obrać i przecisnąć przez prasę. Oba składniki dodać do fasoli i zblendować na gładką masę. Po obróbce mechanicznej, dodać do uzyskanej masy przyprawy: wędzoną paprykę, sól, lubczyk i przyprawę do gyrosa. Smalczyk spożywać wraz z pieczywem.

Podawać z dodatkami według uznania i smaku.

(Na zdjęciu poniżej, smalczyk podano z ogórkiem kiszonym na bułce pszennej)



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

- 65 kcal 6,2g Białka 0,5g Tłuszczu 6,7g Węglowodanów 1,6g Błonniaka

A top-down photograph of two light pink ceramic bowls filled with bright green pea soup. The bowls are placed on a rustic wooden cutting board. The soup is garnished with fresh pea tendrils, black sesame seeds, and a dollop of white cream. One bowl also features a small purple pea flower. Surrounding the bowls are fresh green peas and pea tendrils on a dark grey, textured surface. A striped fabric is visible in the upper right corner.

ZUPY



ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU I MIĘTY



4 porcje



35 minut

SKŁADNIKI

- Zielony groszek mrożony- 420g
- Cebula ½ sztuki
- Mięta świeża- 4-5 liści
- 1 Kostka bulionowa warzywna
- Sok z cytryny- 15g
- Oliwa z oliwek 30g
- Chleb żytni kromki 70g
- Sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Na dnie garnka rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć posiekaną cebulę.

Po chwili dodać groszek zielony, kostkę rosołową oraz około 1l wody. Wszystko gotować przez 20 minut. Następnie dodać sok z cytryny, sól oraz pieprz i gotować 5 minut.

Liście mięty dokładnie umyć i dodać do ugotowanego groszku. Wszystko zblendować na gładką masę. Podawać z pieczywem żytnim.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

- 210 kcal 8,37g Białko 8,86g Tłuszcze 44,25 Węglowodany 6,37g Błonnik



ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU

 3 porcje  45 minut

SKŁADNIKI

- Zielony groszek mrożony- 300g
- Cebula 1 sztuka
- 2 ząbki czosnku
- Sok z cytryny- 15g
- Olej rzepakowy 20g
- Śmietanka 30% - 30ml
- Groszek ptysiowy 50g
- Sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Na dnie garnka rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć posiekaną cebulę oraz czosnek.

Po chwili dodać groszek zielony, przyprawy i około 1l wody. Wszystko gotować przez 20 minut. Następnie dodać sok z cytryny, sól oraz pieprz i gotować 5 minut.

Wszystko zblendować na gładką masę. Na wierzch ułożyć groszek ptysiowy żytnim.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

- 210 kcal 8,37g Białko 8,86g Tłuszcze 44,25 Węglowodany 6,37g Błonnik



**DANIA
ZASADNICZE**



LECZO Z CIECIERZYCĄ



4 porcje



50 minut

SKŁADNIKI

- Ciecierzycyca w puszcze
220g
- Papryka czerwona
160g
- Papryka zielona 160g
- Papryka żółta 160g
- Cukinia 350g
- Cebula 200g
- Czosnek 5g
- Pomidory w puszcze
400g
- Oliwa z oliwek 30g
- Chleb żytni kromki 70g
- Bazylia suszona 10g
- Papryka słodka 15g
- Papryka ostra 10g
- Sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Paprykę dokładnie umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w kostkę.

Cebulę oraz czosnek posiekać w drobną kostkę. Puskę ciecierzycy odsączyć z zalewy.

Na dnie szerokiego garnka rozgrzać olej rzepakowy, a następnie dodać pokrojoną cebulę, czosnek ciecierzycę oraz przyprawy i smażyć przez około 7 minut.

Następnie dodać pokrojoną paprykę i smażyć około 5-10 minut.

W tym czasie pokroić cukinię w grubszą kostkę.

Dodać do papryk i smażyć 5 minut co jakiś czas mieszając. Następnie dodać pomidory w puszcze i dusić na dużym ogniu bez przykrycia około 15-20 minut co jakiś czas mieszając. Kiedy warzywa będą miękkie doprawić solą i pieprzem według uznania.

Leczo można podawać z pieczywem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

- 251 kcal 8,63g Białko 8,86g Tłuszcze 33,93g Węglowodany 5,12g Błonnik



FASZEROWANE PAPRYKI Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ

 2 porcje  50 minut

SKŁADNIKI

- Papryka czerwona 1 sztuka
- Suche nasiona czerwonej soczewicy 50g
- Cebula 100g
- Pieczarki 100g
- Sól i pieprz
- Zioła prowansalskie

PRZYGOTOWANIE

Paprykę czerwoną należy wydrążyć i przekroić na połowę. Nasiona soczewicy należy ugotować w osolonej wodzie.

Cebulę i pieczarki pokroić na drobną kostkę i podsmażyć na patelni. Na końcu należy doprawić farsz ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem oraz dodać do niego ugotowaną soczewicę. Wydrążoną paprykę należy wypełnić farszem i piec w piekarniku przez 25 minut w temperaturze 180 stopniach Celsjusza.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

245 kcal 11,95g Białko 7,25g Tłuszcze 35,4g Węglowodany



GULASZ Z SOCZEWICY



3 porcje



35 minut

SKŁADNIKI

- 50g soczewicy suchej czerwonek
- 1 ząbek czosnku
- ½ papryki czerwonej
- 1 mały boczniak
- 1 średnia cebula
- 1 kostka rosołowa
- Pół puszki pomidorów
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- szczypta oregano
- szczypta lubczyku
- sól, pieprz do smaku
- 1 łyżeczka papryka wędzona
- Pół łyżeczki papryki słodkiej
- Natka pietruszki do ozdoby

PRZYGOTOWANIE

Cebulę i czosnek, umyć, obrać i drobno posiekać. Wrzucić na patelnię na rozgrzany tłuszcz i smażyć przez minut.

W tym czasie zagotować 150ml wody z kostką rosołową w garnku. Do gotującego się bulionu wrzucić soczewicę i gotować do miękkości.

Na patelni do cebuli dodać pokrojoną w kostkę paprykę oraz boczniaka. Podsmażyc wszystko do zeszklenia. Podsmażone warzywa wrzucić do garnka z soczewicą i gotować na małym ogniu.

Gdy warzywa zmiękną dodać pół puszki pomidorów, wymieszać i dodać wszystkie przyprawy. Dokładnie wymieszać i dusić pod przykryciem.

Podawać w małych miseczkach z dodatkiem pietruszki opcjonalnie z grzanką lub na puree ziemniaczanym albo samo.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

- 308,5 kcal 16,65 Białko 4,65 Tłuszcze 44,25 Węglowodany 9,3 Błonnik



HUMMUS Z CIECIERZYCY PRZYGOTOWANIE

 4 porcje  30 minut

SKŁADNIKI

- 200g ciecierzycy ze słoika
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy
- 1 cytryna
- 6 sztuk suszonych pomidorów
- Pół puszki pomidorów
- 4 kromki chleba żytniego

Ciecierzycę odsączyć od wody przełożyć do miski. Następnie dodać obrany czosnek, suszone pomidory oraz oliwę z oliwek.

Następnie wycisnąć sok z cytryny i wlać do miski.

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę.

gotowy humus nałożyć na kromki chleba tak przygotowane kanapki można konsumować.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

- 308,5 kcal 16,65 Białko 4,65 Tłuszcze 44,25 Węglowodany 9,3 Błonnik



BURGER Z CIECIERZYCY

 2 porcje  35 minut

SKŁADNIKI

- cieciora w puszcze 400g
- 2 bułki do burgera
- mała marchew
- 2 liście sałaty
- średni pomidor
- jedno jajo
- pół średniej cebuli
- jeden ząbek czosnku
- bułka tarta 80g
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżka ketchupu
- 1 łyżka ziaren siemienia lnianego
- Ziarna kolendry
- łyżka oleju
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

Obieramy i ścieramy na tarce marchewki. Cebulę siekamy. Warzywa podsmażamy na oleju. Wypłukaną cieciorę blendujemy na gładką masę z podsmażoną marchewką, ziarnami kolendry, odrobiną soli i pieprzu. Do masy dodajemy jajko, bułkę tartą i siemię lniane. Formujemy kotleciki i smażymy na rozgrzanym oleju. Podajemy w bułce z dodatkiem majonezu, czerwonej cebuli, pomidora i sałaty.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

- 590 kcal, 24,3g Białka, 15,4g Tłuszczy, 88,7g Węglowodanów, 4,3g Błonnia



MAKARON Z SOCZEWICĄ



2 porcje



30 minut

PRZYGOTOWANIE

SKŁADNIKI

- czerwona soczewica 150g
- makaron spaghetti 100g
- jedna cebula czerwona 100g
- ząbek czosnku
- 3 duże pieczarki 60g
- koncentrat pomidorowy

(5 łyżeczek rozpuszczony w 1,5 szkl. wody)

- 1 łyżeczka cukru
- sól
- pieprz
- oregano
- ostra papryka

Soczewicę ugotować w osolonej wodzie. Osobno ugotować makaron al dente. Cebulę i czosnek pokroić w kostkę. Pieczarki umyć i pokroić w pół plastry, podsmażyć z cebula i czosnkiem na patelni. Wlać koncentrat pomidorowy i dodać soczewicę, cukier, sól i przyprawy. Dokładnie wymieszać. Sos wyłożyć na makaron.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

- 487 kcal, 30,5g Białka, 4g Tłuszczu, 79,8g Węglowodanów, 4,7g Błonniaka



DESERY



BROWNIE Z CZERWONEJ FASOLI

 10 porcji  45 minut

SKŁADNIKI

- Czerwona fasola
220g
- Kakao 30g
- Jaja 120g
- Banan 120g
- Oliwa z oliwek 30g
- Cukier 60g
- Proszek do pieczenia
3g
- Cynamon 3g

PRZYGOTOWANIE

Fasole odcedzić z zalewy i wrzucić do miski.

Dodać pozostałe składniki o zblendować na gładką masę.

Gotowe ciasto przelać do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec około 45 minut w temperaturze 180 stopni.

Upieczone ciasto wyjąć z piekarnika i dobrze ostudzić przez około 2 godziny

WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

- 251 kcal 8,63g Białko 8,86g Tłuszcze 33,93g Węglowodany 5,12g Błonnik



BROWNIE Z CZERWONEJ FASOLI

 4 porcje  45 minut

SKŁADNIKI

- Czerwona fasola
250g
- Suszone daktyle 5
sztuk
- Banan 120g
- Miód 30g
- Jaja 2 sztuki
- Proszek do pieczenia
1/2 łyżeczki
- Olej rzepakowy 10ml

Polewa:

- mleko UHT 3,2% 50ml
- gorzka czekolada 50g

PRZYGOTOWANIE

Banana należy rozetrzeć widelcem na gładką masę i wymieszać ją z czerwoną fasolą, pokrojonymi daktylami, miodem, proszkiem do pieczenia, jajkami i olejem. Masę należy przełożyć do formy i piec 35 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza.

Polewa: Czekoladę należy rozpuścić wraz z mlekiem w kąpeli wodnej. Kiedy ciasto wystygnie należy poleać je polewą.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

304 kcal 12,3g Białko 9,3g Tłuszcze 39,6g Węglowodany



MUFFINY Z BIAŁEJ FASOLI

 8 porcji  30 minut

SKŁADNIKI

- Biała fasola 240g
- Płatki owsiane 100g
- 1 Banan 120g
- Miód 30g
- Proszek do pieczenia 5g
- Wiórki kokosowe 30g

PRZYGOTOWANIE

Fasole odcedzić z zalewy i wrzucić do miski.

Dodać pozostałe składniki i zblendować na gładką masę.

Gotowe ciasto przelać do foremek i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec około 30 minut w temperaturze 180 stopni.

Upieczone ciasto wyjąć z piekarnika i dobrze ostudzić przez około 15 min



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

- 251 kcal 8,63g Białko 8,86g Tłuszcze 33,93g Węglowodany 5,12g Błonnik



BOUNTY Z FASOLI

 4 porcji  15 minut

SKŁADNIKI

- biała fasoli 400 g
- mleko kokosowe 400 ml
- wiórki kokosowe 250g
- erytrol do smaku ok 4 łyżki
- cukier z wanilią 1 opakowanie
- gorzka czekolada 100 g

PRZYGOTOWANIE

1. Fasolę przepłukać wodą, odsączyć i umieścić w blenderze
2. Dodać mleko kokosowe i zmiksować dokładnie.
3. Dodać wiórki, cukier z wanilią, postłodzić do smaku i ponownie zmiksować.
4. Przełożyć do pucharków.
5. Czekoladę połamać na kostki i umieścić w garnuszku.
6. Dodać kilka łyżek mleka roślinnego lub wody i podgrzać, mieszać, aż składniki się połączą.
7. Połączyć deser i wstawić do lodówki, żeby dobrze się schłodził.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 PORCJA)

- kcal 846 kcal Białko 15 g Tłuszcze 71 g Węglowodany 45 g Błonnik 15g

DZIĘKUJEMY

ŻYWIENIE CZŁOWIEKA I DIETETYKA

