RODZINNA KOLACJA

28 przepisów, które urozmaicą Wasze posiłki

KATARZYNA GRABOWSKA

BLW PRZEPISY
by gotująca mama

Spis treści

1. Cześć! 3
2. Kolacja nie musi być nudna, ale... 4
3. Jak korzystać z ebooka? 6
4. Gofry szpinakowo-cukiniowe 7
5. Gofry z kawałkami brokuła 8
6. Puszyste placki z komosy ryżowej 9
7. Placki z ciecierzycy i buraka 10
8. Placki z serka wiejskiego ze śliwkami 11
9. Cieciorkowe naleśniki ze szpinakiem 12
10. Muffiny jajeczne z warzywami 13
11. Omlet szpinakowy z tofu, pomidorami i szczypiorkiem 14
12. Omlet pomidorowy z porem, serem feta i pietruszką 15
13. Wege omlet z ciecierzycy z papryką i sezamem 16
14. Żelazny pasztet z zielonej soczewicy 17
15. Grzanki jajeczne z serem, pomidorami i czosnkiem 18
16. Jagodowe tosty francuskie 19
17. Owocowa zapiekanka z chleba i jajek 20
18. Spring rolls z pieczonym batatem i mozzarellą 21
19. Muszle makaronowe z różowym twarogiem 22
20. Zapiekanka makaronowa z warzywami 23
21. Papryki faszerowane mięsem z indyka 24
22. Szpinakowo-cukiniowy sos z boczniakami 25
23. Chlebek bananowo-owsiany 26
24. Paluchy z jarmużem i suszonymi pomidorami 27
25. Bułki jogurtowe z sezamem 28
26. Chleb pszenno-żytni ze śliwkami 29
27. Zakwas na chleb krok po kroku 30
28. Hummus z pieczonym burakiem i suszoną śliwką 31
29. Morelowy „twarożek” z tofu 32
30. Uniwersalne pesto pietruszkowe 33
31. Śliwkowa pasta z bakłażana 34

Cześć, mam na imię Kasia

Prowadzę bloga BLWprzepisy.pl, którym inspiruję do zdrowego odżywiania dużych i małych. Gotowanie to moja pasja, ale nie praca i nie ma nic wspólnego z moim wykształceniem. Przez 10 lat zajmowałam się marketingiem i sprzedażą online, natomiast aktualnie jestem pełnoetatową mamą Kaliny i Karola. To właśnie dzięki tym brzdącom zaczęłam zgłębiać tajniki zdrowego gotowania. Tym ebookiem chciałabym choć odrobinę rozwiązać problem, który pojawia się w wielu domach, także naszym. Co dziś na kolację?

Kolacja nie musi być nudna, ale...

... ale nie obwiniaj się jeśli dzieci znów dostaną kanapki lub jajecznicę. Kolacja to bardzo ciężki temat, bo wtedy zwykle padam na twarz po całym dniu z dwójką maluchów. Jedyne o czym myślę wieczorem to co będę robić jak wreszcie zasną. Zapewne sama pójdę spać. A tak poważnie to...

Dobre jedzenie powstaje wtedy, gdy Ty jako mama masz siłę i odpowiednie warunki na jego przygotowanie. W tym ebooku nie znajdziesz patentu w jaki sposób codziennie serwować różnorodne kolacje dla swojej rodziny. Dlaczego? A no dlatego, że ja jako autorka nie zawsze to robię. **W macierzyństwie nie chodzi o to, aby stawać na rzęsach, aby było idealnie**. Sama często wracam z maluchami wieczorem do domu, otwieram lodówkę, wyciągam serek wiejski i daję jeść prosto z opakowania. Potem szybka kąpiel i spanie. Dzieci zadowolone, bo szalały na placu zabaw, siły na zjedzenie czegoś więcej za mało, a ja mam przestrzeń na to, aby odsapnąć z kubkiem wieczornej kawy. Najważniejsze to nie mieć wyrzutów sumienie, że dzieci zjadły mało warzyw albo serwowałaś to samo trzeci dzień z rzędu. Im jak widać to nie przeszkadza.

Są oczywiście takie momenty, że mi się chce. Chcę wykorzystać drzemkę młodszego syna, aby przygotować gofry na wieczór. Tata wraca do domu wcześniej i mam dodatkowe 15 minut na zrobienie omletu. Albo wyciągam kaszę ugotowaną 3 dni temu i robię z niej placki. Dzieciaki zajęły się robieniem sajgonu w pokoju to ja szybko zwijam spring rollsy z batatem, który został z wczorajszego obiadu. Najważniejsze to znaleźć odpowiednią przestrzeń na gotowanie i nie zwariować przy okazji.

Odpowiednie podejście i kilka trików to MÓJ sposób na w miarę zróżnicowane kolacja. Mogą one sprawdzić się także u Ciebie, ale nie muszą. Jeśli masz ochotę to skorzystaj z moich sposobów na organizację pracy w kuchni.

1. **Odpuszczanie.** Jeśli nie mam możliwości, siły, składników i przestrzeni na gotowanie to odpuszczam i nie mam wyrzutów sumienia, że rodzina je niepełnowartościowy posiłek.
2. **Planowanie.** Staram się planować posiłki na 2-3 dni, dzięki czemu udaje mi się zadbać o różnorodność w naszym jadłospisie. Przykładowo wczoraj na kolację jedliśmy makaron z warzywami i twarogiem to dziś będą kanapki z hummusem, a jutro podam omlet. Planowanie pozwala rozłożyć w czasie różne prace. Jeżeli wiem, że jutro będę potrzebować cieciorkę i to odpowiednio wcześnie wkładam ją do namoczenia. Mogę upewnić się, że w lodówce znajdują się wszystkie potrzebne składniki. Omletu bez jajek raczej nie zaserwuję.
3. **Robienie rzeczy przy okazji.** Planowanie pozwala rozłożyć pracę na etapy. Jeśli wiem, że będę jutro potrzebować buraka do hummusu, a dziś szykuję frytki z batata to piekę te dwie rzeczy razem. Dzięki temu burak będzie gotowy na jutro i nie będę musiała ponownie włączać piekarnika. Zresztą skoro uruchamiam piekarnik to od razu wrzucę też amarantuski na podwieczorek - robią się błyskawicznie.
4. **Gotowanie na zapas.** Zawsze gdy robię zupę, kotlety, gulasz czy inne dania obiadowe to gotuję podwójną porcję. Jeśli piekę chleb to najczęściej podwójną porcję. Połowę zjadamy od razu, a resztę pakuję w odpowiednie pojemniki lub woreczki i zamrażam. Znacząco ułatwia mi to życie, gdy mamy gorszy dzień. Co można zamrozić? Praktycznie wszystko. Zupy, mięso i ryby (najlepiej po obróbce termicznej), ugotowane strączki, muffinki, gofry i placki, pieczywo, pierogi i kluski.
5. **Zakupy online.** Od kiedy mam dzieci kurierzy odwiedzają mnie kilka razy w tygodniu, a wycieczki do Paczkomatu to niemal stały punkt na drodze z przedszkola do domu. Przez internet kupuję prawie wszystko, w tym także żywność. Dlaczego? Dlatego, że nie muszę chodzić do sklepu z dwójką maluchów. Unikam kolejek, histerii, irytacji oraz impulsywnych zakupów. Zakupy najczęściej robię z telefonu podczas wizyt na placu zabaw. Kupuję w ten sposób mąki, płatki, zboża ekspandowane, strączki, makarony, masła orzechowe, orzechy, przyprawy, suszone owoce, zdrowe przekąski, lody (!) i wiele innych produktów. Nawet jeśli w Twoim mieście nie działa supermarket online, gdzie zamówisz mięso, nabiał i jajka to i tak oszczędzisz sporo czasu i energii na pozostałe zakupy.

Dla mnie w kuchni najważniejsza jest organizacja. Tak, powiedziałam to. Bez odpowiedniej organizacji nie dałabym rady zaparzyć kawy, nie mówiąc o ugotowaniu 2-3 posiłków dziennie. Nie zdradzę Ci jednak tajnego sposobu na tę organizację, ponieważ wypracowywałam ją przez 4 lata macierzyństwa i ona działa u mnie. Jest dopasowana do rytmu dnia i dzieci. Co więcej wymaga ciągłego dopasowywania do zmieniających się sytuacji (okres kwarantanny wiosną 2020 totalnie wywrócił wszystko do góry nogami). Moje sposoby niekonieczne sprawdzą się u Ciebie, niemniej polecam Ci spróbować wdrożyć w życie powyższe zasady.

Jak korzystać z ebooka?

1. Wszystkie przepisy zostały przeze mnie wielokrotnie przetestowane na własnych dzieciach.

2. Dania nadają się na kolację, ale nie trzymam się tego aż tak sztywno. Możesz podać je na dowolny posiłek. Placki na śniadanie, tosty na drugie śniadanie, a zapiekankę na obiad.

3. Staram się, aby na kolację serwować warzywa, natomiast owoce ograniczyć do pierwszej połowy dnia. Niemniej bardzo często na prośbę dzieci, a zwłaszcza starszej córki podaję do kolacji owocowe dodatki.

4. Dania z ebooka można podać niemowlakowi od początku rozszerzania diety pod warunkiem, że każdy składnik został wprowadzony osobno i nie powoduje alergii lub nietolerancji.

5. Wszystkie dania (poza chlebem) nie zawierają soli. Jeśli chcesz dodać sól dosyp ją po wcześniejszym przygotowaniu i odłożeniu porcji dla dziecka. Pamiętaj jednak, że składniki typu ser, strączki z puszki czy suszone pomidory mają dodatek soli. Możesz podać je niemowlakowi, jednak rób to z umiarem.

6. Każdy z przepisów opracowany jest na porcję dla 3-4 osób. Do każdego dnia typu muffinki jajeczne czy omlet podaję dodatki typu chleb, pasty warzywne i pokrojone świeże warzywa.

7. Jeśli brakuje Ci składników nie bój się eksperymentować. Przy wielu przepisach podane są popularne zamienniki. Zachęcam Cię jednak do zakupów, które urozmaicą menu Waszej rodziny.

8. Po więcej przepisów zajrzyj na mojego bloga BLWprzepisy.pl lub na Instagram @gotujaca.mama

GOFRY SZPINAKOWO-CUKINIOWE

Lista składników:

- 100 g świeżego szpinaku
- 1 mała cukinia (ok 100 g)
- 2 jajka
- 1/2 szklanki mąki amarantusowej
- 3/4 szklanki mąki pszennej (np. typ 550)
- 2 łyżki oleju plus olej do posmarowania gofrownicy
- 1 szklanka wody lub mleka

Zamienniki:

- Zamiast mąki z amarantusa można dać odpowiednio więcej mąki pszennej lub inną mąkę, np. gryczaną lub jaglaną.

Sposób przygotowania:

- Do miski wkładam szpinak i pokrojoną w kostkę cukinię. Wbijam jajko oraz dolewam olej i wodę. Całość blenduję. Następnie dosypuję oba rodzaje mąki. Mieszam wszystkie składniki. Jeśli ciasto jest zbyt mokre, bo cukinia miała za dużo soku to dosyć odrobinę więcej mąki.
- Silikonowym pędzelkiem smaruję gofrownicę i nagrzewam ją. Na gorące płytki nakładam porcje ciasta i smażę gofry.
- Studzę gofry na kratce. Podaję z serkiem śmietankowym i owocami lub warzywami.

Gofry nadają się na śniadanie lub kolację zamiast pieczywa.
Nadmiar gofrów można przechowywać w lodówce lub zamrozić.

GOFRY Z KAWAŁKAMI BROKUŁA

Lista składników:

- 5 różyczek brokuła (ok 120 g przed ugotowaniem)
- 300 g mąki pszennej (typ 500 lub 550)
- 250 ml mleka (u mnie sojowe)
- 60 ml oleju
- 2 jajka

Sposób przygotowania:

- Brokuła gotuję na parze (powinien być miękki, ale rozpadać się), a następnie kroję na drobne kawałki.
- Oddzielam żółtka od białek. W jednej misce białka ubijam na sztywną pianę. W drugiej misce za pomocą miksera mieszam żółtka, mąkę, olej i mleko. Gdy ciasto jest gładkie dodaję pokrojonego brokuła. Mieszam ponownie.
- Zmniejszam obroty miksera do minimum. Cały czas mieszając dodaję po jednej łyżce piany z białek.
- Nagrzewam płytki gofrownicy (nie wymaga natłuszczania o ile masz gofrownicę o wysokiej mocy). Wykładam łyżką ciasto i piekę gofry do momentu aż piana przestanie uciekać.
- Studzę na kratce. Podaję z malinowym mascarpone.

Gofry nadają się na śniadanie lub kolację zamiast pieczywa.
Nadmiar gofrów można przechowywać w lodówce lub zamrozić.