

## 1. TORTILLA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM, WĘDLINĄ I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Masa porcji 106g K:176.7 / B:11.4 / T:5.0 / WP:21.5 / F:5.1

- Papryka czerwona - 28 g (0.2 x Sztuka)
- Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
- Szyńka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)
- Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 x łyżka)
- Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
- Sałata - 10 g (2 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

Placek smarujemy serkiem, nakładamy wędlinę, sałatę oraz pokrojoną resztę warzyw. Zwijamy w ciasny rulon i kroimy na mniejsze części.

## 2. TORTILLA Z SZYŃKĄ PARMIEŃSKĄ I PARMEZANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Masa porcji 108g K:188.6 / B:13.0 / T:8.2 / WP:15.8 / F:3.4

- Rukola - 20 g (1 x Garść)
- Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)
- Bazylia (świeża) - 6 g (6 x Listek)
- Pomidor - 36 g (0.3 x Sztuka)
- Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 x łyżka)
- Szyńka parmeńska (Prosciutto) - 60 g (4 x Plaster)
- Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Tortillę smarujemy serkiem, nakładamy szynkę, rukolę, pokrojonego pomidora bez gniazda nasiennego. Posypujemy bazylią oraz parmezanem. Zawijamy w ciasny rulon i kroimy na mniejsze części.

## 3. TORTILLA Z PASTĄ JAJECZNĄ I WĘDLINĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Masa porcji 126g K:195.4 / B:12.6 / T:7.5 / WP:19.3 / F:4.6

- Szyńka z indyka - 45 g (3 x Plasterek)
- Papryka czerwona - 28 g (0.2 x Sztuka)
- Rukola - 20 g (1 x Garść)
- Mak niebieski - 3 g (0.3 x łyżka)
- Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)
- Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)
- Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
- Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Jajko ugotuj na twardo. Gotowe rozgnieć razem z jogurtem i musztardą. Dopraw solą, pieprzem i słodką papryką. Wymieszaj z makiem oraz pokrojonymi suszonymi pomidorami. Posmaruj pastą tortillę. Dodaj do niej rukolę, paprykę oraz wędlinę. Zawień w ciasny rulon i pokrój w mniejsze kawałki.

## 4. TORTILLA Z AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Masa porcji 127g K:191.5 / B:10.4 / T:9.0 / WP:16.6 / F:4.6

- Papryka czerwona - 28 g (0.2 x Sztuka)
- Szyńka z indyka - 75 g (5 x Plasterek)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
- Kolendra (świeża) - 4 g (4 x Listek)
- Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
- Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Sałata - 10 g (2 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

Miękkie awokado rozgnieć z solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Dodaj do niego posiekaną kolendrę. Posmaruj gotową pastą tortillę i dodaj resztę składników. Zawieć w ciasny rulon i pokrój na mniejsze części.

## 5. NUGGETSY Z SOSEM JOGURTOWYM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Masa porcji 120g K:108.9 / B:13.5 / T:2.5 / WP:7.9 / F:0.5

- Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
- Jogurt naturalny - 240 g (12 x Łyżka)
- Płatki kukurydziane - 21 g (7 x Łyżka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

W dwóch łyżkach jogurtu z przyprawami zamarynuj pokrojone mięso. Odstaw na 1-2h do lodówki. Po tym czasie panieruj z pokruszonych płatkach kukurydzianych. Wstaw do piekarnika i piecz przez około 20 minut w 180 stopniach. Resztę jogurtu dopraw, dodaj czosnek i koperek.

## 6. WŁOSKIE KORECZKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Masa porcji 98g K:123.8 / B:8.4 / T:8.8 / WP:2.9 / F:0.9

- Bazylia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
- Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
- Ser, mozzarella (kulki) - 70 g (10 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Pomidorki i oliwki przekrój na pół. Wszystkie składniki umieść na wykałaczkach. Z całości przepisu wychodzi 10 koreczków

## 7. TRADYCYJNE KORECZKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Masa porcji 166g K:120.9 / B:12.1 / T:6.4 / WP:2.9 / F:1.6

- Ogórki, kiszane - 90 g (1.5 x Sztuka)
- Szyńka z indyka - 50 g (3.33 x Plasterek)
- Ser, gouda tłusty - 50 g (3.33 x Plasterek)
- Papryka czerwona - 42 g (0.3 x Sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Wszystkie składniki pokrój w grube kawałki. Umieść całość na wykałaczkach.

## 8. PIZZA Z PATELNI (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Masa porcji 93g K:136.1 / B:10.2 / T:5.8 / WP:9.9 / F:1.5

- Szyńka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
- Kukurydza (świeża) - 30 g (2 x łyżka)
- Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x łyżka)
- Proszek do pieczenia - 1 g (0.33 x łyżeczka)
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 30 g (0.12 x Szklanka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
- Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 45 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Wymieszaj jajko, mąkę, mleko, proszek do pieczenia, odrobinę soli.
2. Ciasto wyłóż na rozgrzaną patelnię, nasmarowaną tłuszczem. Rozsmaruj placek na patelni. Smaż z 2 stron.
3. Usmażony z 2 stron placek, posmaruj koncentratem, nałóż pozostałe dodatki (kukurydza, pomidor, mozzarella, szynka).
4. Podgrzej pod przykryciem na patelni, na wolnym ogniu.

## 9. TATAR Z SUSZONYCH POMIDORÓW (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Masa porcji 76g K:103.6 / B:1.8 / T:8.2 / WP:4.5 / F:1.9

- Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
- Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
- Ocet balsamiczny - 6 g (2 x łyżeczka)
- Ocet winny - 3 g (0.5 x łyżka)
- Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 90 g (6 x Sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Cukinię pokroić na plasterki i położyć na rozgrzanej patelni grillowej. Grillować przez ok. 5 - 7 minut aż pokryje się od spodu ciemnymi paskami. Przewrócić na drugą stronę i powtórzyć grillowanie. Na koniec skropić oliwą i posypać szczyptą suszonego tymianku. Zdjąć z patelni na talerz. Do pojemnika rozdrabniacza (melaksera) włożyć pomidory i pokrojoną na kilka kawałków cebulę. Rozdrobnić na małe kawałeczki, następnie dodać cukinię i powtórzyć miksowanie. Dodać ocet winny i balsamiczny, pieprz, sól i szczypiorek. Jeszcze raz krótko zmiksować.

## 10. BRUSCHETTA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Masa porcji 103g K:151.2 / B:2.6 / T:8.1 / WP:15.3 / F:3.4

- Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
- Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
- Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Pomidora sparz i obierz ze skórki oraz wydrąż nasiona. Pokrój w drobną kosteczkę. Pieczywo podpiecz w piekarniku. Na ciepłe pieczywo wyłóż pomidory pomieszczone z oliwą, czosnkiem, przyprawami i bazylią.

## 11. ROLADKI Z WĘDLINY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Masa porcji 130g K:100.5 / B:11.4 / T:4.4 / WP:3.6 / F:0.8

- Ogórki, kiszane - 30 g (0.5 x Sztuka)
- Papryka czerwona - 40 g (0.29 x Sztuka)
- Chrzan tarty - 10 g (2 x Łyżeczka)
- Serek naturalny do smarowania - 75 g (3 x Łyżka)
- Szynka z indyka - 90 g (6 x Plasterek)
- Sałata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

Serek wymieszaj z chrzaniem. Posmaruj nim plastry wędliny, dodaj warzywa pokrojone w paski i zawiń w roladki.

## 12. NADZIEWANE POMIDORKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Masa porcji 225g K:128.3 / B:14.2 / T:4.2 / WP:7.6 / F:2.2

- Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
- Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)
- Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
- Tuńczyk w wodzie - 85 g (0.5 x Opakowanie)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
- Papryka czerwona - 28 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Ugotowane jajko na twardo rozdrabniamy z tuńczykiem. Mieszamy z dowolnymi przyprawami, drobno pokrojoną papryką, kukurydzą i jogurtem. Odkrawamy z pomidorków "czapeczki" i wydrążamy środek. Faszujemy tak przygotowane pomidorki pastą. Całość dekorujemy szczypiorkiem.