


Rolada szpinakowa	
Składniki	Wykonanie
<p>Składniki na omlet pieczony</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 średnie jajka • pół szklanki mleka • 4 czubate łyżki mąki pszennej - 100 g • 150 g szpinaku np. świeżego baby • szczypta soli • płaska łyżeczka cukru <p>Składniki na wypełnienie rolady</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200-300 g łososia wędzonego na zimno w plastrach • 250 g kremowego sera • siekane zioła: koperek i pietruszka 	<p>OMLET</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W wysokim naczyniu umieścić szpinak. 2. Wlać pół szklanki mleka. Dodać szczyptę soli, cukier oraz wbić jajka. 3. Całość zmiksować przy pomocy blendera ręcznego, lub szejkera z kielichem. 4. Używając szpinaku mrożonego, najpierw rozmroź go i odsącz z nadmiaru wody. 5. Do zmiksowanej masy szpinakowej dodać przesianą mąkę i całość jeszcze raz zmiksować na gładko. 6. Przygotować blachę z piekarnika, wyłożyć papierem do pieczenia. 7. Ciasto omletowe wyłożyć na całą powierzchnię blaszki. Wyrównać powierzchnię. 8. Blachę umieścić na środkowej półce, w piekarniku nagrzanym do 170 stopni - grzanie góra/dół. 9. Omlet piec 20 minut do lekkiego zarumienienia końców ciasta. 10. Po tym czasie wyłączyć piekarnik i otworzyć lekko drzwiczki na kilka minut. 11. Po upieczeniu wyjąć blachę. Papier z omletem zdjąć na blat. 12. Jeszcze ciepłe ciasto zwinąć w rulon razem z papierem. 13. Zostawić do przestudzenia na 20 minut. <p>WYPEŁNIENIE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Po tym czasie odwinąć omlet (papier nadal zostaje). 2. Całą powierzchnię wysmarować serem śmietankowym, można też użyć sera smakowego np. z dodatkiem chrzanu, bądź wmieszać łyżkę chrzanu w serek 3. Kolejno ułożyć obok siebie plastry łososia. Całość można posypać siekanymi ziołami. 4. Zwinąć ciasto w rulon, tym razem jednak ściślej, powoli i ostrożnie, ponieważ podczas zwijania rolady trzeba jednocześnie zdejmować z niej papier. 5. Gotową roladę zawinąć w ten sam papier i odłożyć do lodówki, do schłodzenia na 30 minut.
	
<p>Z paczki POPŻ wykorzystamy:</p>	

Jajka faszerowane	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 8 jajek ugotowanych na twardo • garść świeżego szpinaku • łyżka jogurtu greckiego • mały posiekany ząbek czosnku • sok z cytryny • biały pieprz • sól • 4 łyżki musztardy (najlepiej miodowej) • curry • 1 łyżeczka suszu buraczanego lub 1 burak 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jajka ugotowane na twardo obrać ze skorupki. 2. Każde jajko przekroić na pół. 3. Z jajek wyjąć żółtka. 4. Żółtka utrzeć razem z jogurtem, aż nabiorą konsystencji pasty. 5. Podzielić na trzy części. 6. Jedną część wymieszać z musztardą i dużą szczyptą curry. 7. Pietruszkę drobno pokroić dodać do drugiej części masy i zblendować jeszcze raz. 8. Do trzeciej części masy dodać susz buraczany lub startego buraka.
Z paczki POPŻ wykorzystamy	

Jajka są źródłem łatwo przyswajalnego, pełnowartościowego białka, zawierającego wszystkie aminokwasy. Są także bogatym źródłem witamin A, D, E, K oraz z grupy B oraz minerałów fosforu, potasu, sodu, wapnia, żelaza, magnezu, miedzi, cynku, seleniu. Osoby zdrowe mogą spożywać około 1 jajko dziennie.

Sałatka z ziemniakami	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 5 ziemniaków • 1 awokado • sok z limonki lub cytryny • 5 jajek • sałata • szczypiorek • oliwa z oliwek • musztarda francuska • suszone pomidory 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki i jajka ugotować. 2. Awokado obrać, pokroić w kostkę, skropić sokiem z limonki lub cytryny. 3. Pomidory suszone pokroić. 4. Do miseczki włożyć ziemniaki, awokado, pomidory, dodać jajko pokrojone na kawałki, poszarpaną sałatę i kolendrę lub szczypiorek. 5. Doprawić solą, pieprzem oraz łyżką oliwy extra vergine wymieszaną z 2 łyżeczkami musztardy francuskiej.
Z paczki POPŻ wykorzystamy:	

Ziemniaki to źródło witaminy C. Są także bogate w pierwiastki mineralne, głównie potas i fosfor, ale w śladowych ilościach mają też magnez, wapń, żelazo, mangan, sód, fluor, jod i siarkę. Jedząc często ziemniaki, uzupełniamy niemal wszystkie niedobory substancji mineralnych w naszym organizmie.



Brownie z kaszy gryczanej	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 szklanki kaszy gryczanej palonej • 1,5 szklanki kaszy gryczanej niepalonej • 2/3 szklanki skrobi ziemniaczanej • 1 szklanka zmielonych orzechów laskowych (mogą być też inne) • ½ szklanki kakao • 2 szklanki mleka roślinnego lub zwierzęcego + około 900 ml mleka roślinnego lub zwierzęcego • 330 g powideł śliwkowych • 2 szklanki daktyli około 50 sztuk • 2 łyżeczki po 5 ml sody lub proszku do pieczenia • szczypta soli • orzechy do dekoracji 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Obie kasze gryczane zmielić na mąkę w młynku. Wsypać do miski. 2. Zmilić szklankę orzechów na proszek – mąkę orzechową. 3. Daktyle pokroić, zalać 2 szklankami mleka i odstawić na 30 minut. Następnie rozdrobnić blenderem na pastę. Jeśli jest zbyt gęsta można dodać więcej mleka z puli tych 900 ml. Powinna powstać płynna pasta. 4. W misce połączyć mąki gryczane ze skrobią ziemniaczaną, kakao, orzechami, sodą oraz solą. Zamieszać. 5. Dodać powidła śliwkowe, pastę z daktyli i dolać mleka do odpowiedniej konsystencji. 6. Foremkę o wymiarach 30×30 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Rozprowadzić masę, ozdobić orzechami. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Piec około 45 minut do suchego patyczka.
Z paczki POPŻ wykorzystamy	Kaszę gryczaną, powidła

Kakao może rozjaśnić umysł, poprawić koncentrację, pamięć, czas reakcji.

Dodaje energii - ma dużo magnezu, potasu, żelaza.

Zapobiega miażdżycy i zakrzepom.



Forszmak postny ze śledzia	
Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 śledzie • 6 średniej wielkości kartofli • niewielka cebula • 2 jajka • 2-3 łyżki kwaśnej śmietany • gałka muszkatołowa, pieprz, sól • masło, bułka tarta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. śledzie wymoczyć, pozbawić ości i drobno posiekać. 2. Kartofle ugotować, pokroić w kostkę i podsmażyć na maśle. 3. Cebulę utrzeć na tarce lub bardzo drobno pokroić i wymieszać z ziemniakami i śledziem. 4. Dodać 2 całe jajka, kilka łyżek śmietany, 2 łyżki masła i opcjonalnie - kilka łyżek rosółu, doprawić i wymieszać. 5. Masę przełożyć do formy wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą. 6. Posypać jeszcze z wierzchu bułką i zapiec 30 minut w piekarniku nagrzanym do 200 C. 7. Wyjąć z formy, ozdobić i podawać z masłem zagotowanym z łyżką śmietany.
Z paczki POPŻ wykorzystamy:	

Śledzie zalicza się do tłustych ryb, nie znaczy to jednak, że są bardzo kaloryczne (100 g dostarcza tylko 160 kcal). Mają przy tym sporo potasu, który ułatwia usuwanie nadmiaru wody z organizmu. W dodatku zawarty w nich kwas omega-3 przyspiesza przemianę materii i spalanie tłuszczu. Śledzie wpływają też na nastrój, zwiększając poziom serotoniny, działają przeciwdepresyjnie, wzmacniają pamięć i koncentrację.

