

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Marynowany bakłażan

Składniki:

250 g bakłażana (1 szt.)  
30 ml octu balsamicznego  
50 ml oliwy z oliwek  
2 ząbki czosnku  
5 g pikantnej musztardy  
sól  
pieprz czarny

Bakłażana pokroić wzdłuż na cienkie plasterki (ok. 0,5cm), posolić i odłożyć na 20 minut i odcisnąć między dwoma kuchennymi ręcznikami. Ocet wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praskę, musztardą, pieprzem i oliwą, powstałą marynatą posmarować bakłażany i odstawić na 3-4 godziny. Zamarynowane plastry bakłażana smażyć na suchej teflonowej patelni z dwóch stron. Podawać jako dodatek do sałatek i kanapek.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	345g
<b>Ilość porcji</b>	4
<b>Ilość osób</b>	4
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	143kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	123kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (86g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
6 %	17%	2%	1%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## **EKO-FOOD**

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Pilaw z bakłażanem**

Składniki:

250 g ryżu  
750 ml bulionu warzywnego  
200 g bakłażana  
200 g cebuli  
100 g marchewki  
100 g selera naciowego  
200 g pomidorów z puszki  
2 ząbki czosnku  
1 papryczka chili  
natka pietruszki  
sól  
30 ml oleju

Bakłażana pokroić na plasterki (ok. 1cm), posolić i odłożyć na 20 minut, następnie odcisnąć między dwoma kuchennymi ręcznikami. Plastry bakłażana podsmażyć na 20 ml oleju. Cebulę i seler drobno posiekać a następnie zeszklić na 10 ml oleju wraz z marchewką pokrojoną na cienkie plasterki. Do cebuli, selera i marchewki wlać pomidory, wsypać ryż, doprawić drobno posiekanym czosnkiem i papryczką, wymieszać a następnie wlać bulion i dusić na małym ogniu, aż ryż będzie miękki. Na pięć minut przed końcem gotowania dodać bakłażana i natkę pietruszki.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1850g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	81kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	251kcal

<b>Procent GDA w 1 porcji potrawy (308g).</b>			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
12,5 %	10%	10%	15%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Pasta z bakłażana i sezamu**

Składniki:

200 g bakłażana

100 g sezamu

50 ml oleju

4 ząbki czosnku

40 g suszonych pomidorów

sól

pieprz

Bakłażana pokroić na plastry, posolić, odstawić na 20 minut, następnie opłukać i odcisnąć nadmiar wody ściereczką. Bakłażana usmażyć na 20 ml oleju. Sezam uprażyć na suchej patelni. Pomidory zalać gorącą wodą i odstawić, aż zmiękną, następnie odcedzić i pokroić. Czosnek posiekać. Wszystkie składniki zmiksować z dodatkiem oleju, soli i pieprzu.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	410g
<b>Ilość porcji</b>	8
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	291kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	146kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
7,5%	20%	7%	1%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasproicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Bruschetta z bakłażanem

Składniki:

Ciabatta (ok.150 g)

150 g bakłażana

200 g mięsistych pomidorów

2 ząbki czosnku

30 ml oliwy

sól

pieprz

ocet balsamiczny

Bakłażana pokroić na plastry, posoli, odłożyć na kilkanaście minut, następnie opłukać i osuszyć ściereczką. Bakłażana posmarować oliwą z dwóch stron i usmażyć na patelni grillowej, gorące plastry bakłażana doprawić solą, pieprzem i octem balsamicznym. Pomidory pokroić na grube plastry, ułożyć je na mocno rozgrzanej patelni i smażyć na maksymalnym dużym ogniu z dwóch stron. Pomidora ułożyć na kawałkach ciabatty, na pomidora położyć bakłażany, połączyć oliwą zmiksowaną z czosnkiem. Zapiec 2-3 minuty w mocno rozgrzanym piekarniku.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	540g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	159kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	430kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (270g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
17,5%	23%	16%	16%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Sos z bakłażana

Składniki:

500 g bakłażana

30 ml oliwy

1 ząbek czosnku

sól

pieprz

liście świeżej mięty

400 g jogurtu greckiego

Bakłażany pokroić na plastry, posolić, odłożyć na kilkanaście minut, opłukać i osuszyć ściereczką. Bakłażana ułożyć w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym, skropić oliwą i piec do miękkości w 200st.C. Upieczonego bakłażana ostudzić, zmiksować ze startym czosnkiem, solą i pieprzem, wymieszać z jogurtem i posiekaną świeżą miętą.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	935g
<b>Ilość porcji</b>	8
<b>Ilość osób</b>	8
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	88kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	103kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (117g).			
kcal	Tłuszcz	Białko	Węglowodany
5%	11,5%	5%	2%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Sos z bakłażana z oliwkami

Składniki:

500 g bakłażana

30 ml oliwy

100 g czarnych oliwek

2 ząbki czosnku

sól

pieprz

400 g jogurtu greckiego

Bakłażany pokroić na plasterki, posolić, odłożyć na kilkanaście minut, opłukać i osuszyć ściereczką. Bakłażana ułożyć w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym, skropić oliwą i piec do miękkości w 200st.C. Upieczonego bakłażana ostudzić, zmiksować posiekanymi oliwkami, startym czosnkiem, solą i pieprzem, wymieszać z jogurtem.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1040g
<b>Ilość porcji</b>	10
<b>Ilość osób</b>	10
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	93kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	97kcal

Procent GDA w 1 porcji potrawy (104g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
5 %	11%	4%	1,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

