

## EKO-FOOD

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

### **Biały chleb lub bulki**

Składniki:

750 g mąki

25 g drożdży

40 ml oleju słonecznikowego

ok. 500 ml ciepłej wody

2 łyżeczki soli warzonej (lub innej drobnokrystalicznej)

25 g cukru

Do szklanki ciepłej wody dodać cukier i pokruszone drożdże, wymieszać, następnie dodać 4 łyżki mąki i odstawić na kilka minut pod przykryciem w ciepłe miejsce. Rozczyn jest gotowy, gdy na jego powierzchni zaczną pojawiać się pęcherzyki. Pozostałą mąkę przesiać z solą, przełożyć do miski lub na stolnicę, zrobić wgłębienie, do którego wlać rozczyn. Ciasto energicznie wyrabiać, dolewając powoli ciepłą wodę. Ciasto wyrabiać, aż stanie się gładkie i elastyczne. Wyrobione ciasto posypać mąką i odłożyć pod przykryciem w ciepłe miejsce, aż podwoi swoją objętość. Z wyrośniętego ciasta można lepić bułeczki lub przełożyć je do form i upiec 2 bochenki chleba. Uformowane ciasto ponownie odłożyć do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Przed włożeniem do piekarnika posmarować powierzchnię ciasta wodą i posypać mąką lub dowolnymi nasionami np. kminkiem, makiem lub sezamem, następnie naciąć ostrym nożem lub żyletką. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 210st.C, po 15 (a w przypadku bułek po 5) minutach zmniejszyć temperaturę do 190st.C. Piec, aż do uzyskania złotego koloru.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	1350g
<b>Ilość bułek (szt.)</b>	10
<b>Ilość porcji</b>	10
<b>Ilość osób</b>	10
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	230kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	311kcal

---

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (135g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
16%	7%	16%	22%
<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.*

### Focaccia

Składniki:

350 g mąki pszennej  
ok.300 ml maślanki  
2/3 łyżeczki soli  
0,5 łyżeczki sody  
ok. 30ml oliwy z oliwek  
1 ząbek czosnku

Połowę oliwy rozmieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Mąkę pszenną przesiać z solą i sodą do dużej miski, w mące zrobić wgłębienie, do wgłębienia wlać maślankę, szybko wymieszać, tak, aby składniki się połączyły. Ciasto powinno być miękkie, ale niezbyt rzadkie. Blachę posmarować połową oliwy z oliwek, położyć rozwałkowane ciasto, palcami rozciągnąć je do pożądanego rozmiaru i zrobić wgłębienia, posmarować oliwą z czosnkiem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 20-30 minut w 180st.C, w zależności od grubości ciasta.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	685g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	236kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	269kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (114g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
13,5 %	9%	14%	17,5%
<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)

## EKO-FOOD

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

### Focaccia z oliwkami

Składniki:

350 g mąki pszennej  
ok.300 ml maślanki  
2/3 łyżeczki soli  
0,5 łyżeczki sody  
ok. 30ml oliwy z oliwek  
1 ząbek czosnku  
35 g czarnych oliwek  
35 g zielonych oliwek

Połowę oliwy rozmieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Oliwki pokroić na plasterki lub ćwiartki.

Mąkę pszenną przesiać z solą i sodą do dużej miski, w mące zrobić wgłębienie, do wgłębienia wlać maślankę, szybko wymieszać, tak, aby składniki się połączyły. Ciasto powinno być miękkie, ale niezbyt rzadkie. Blachę posmarować połową oliwy z oliwek, położyć rozwałkowane ciasto, palcami rozciągnąć je do pożądanego rozmiarów i zrobić wgłębienia, posypać oliwkami i docisnąć, polać oliwą z czosnkiem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 20-30 minut w 180st.C, w zależności od grubości ciasta.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	755 g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	236kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	298kcal

---

	Procent GDA w 1 porcji potrawy 126(g).		
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
15%	11,5%	15%	18%
<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.*

### Focaccia z suszonymi pomidorami

Składniki:

350 g mąki pszennej

ok.300 ml maślanki

2/3 łyżeczki soli

0,5 łyżeczki sody

ok.10 ml oliwy z oliwek

15 ml oliwy z suszonych pomidorów

1 ząbek czosnku

25 g czarnych oliwek

50 g suszonych pomidorów w oliwie

Oliwę z pomidorów rozmieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Oliwki pokroić na plasterki lub ćwiartki. Pomidory drobno posiekać.

Mąkę pszenną przesiać z solą i sodą do dużej miski, w mące zrobić wgłębienie, do wgłębienia wlać maślankę, szybko wymieszać, tak, aby składniki się połączyły. Ciasto powinno być miękkie, ale niezbyt rzadkie. Blachę posmarować oliwą z oliwek, położyć rozwałkowane ciasto, palcami rozciągnąć je do pożądanego rozmiaru i zrobić w nim wgłębienia, posypać pomidorami i oliwkami, docisnąć, polać oliwą z czosnkiem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 20-30 minut w 180st.C.

**Masa potrawy w gramach** 755g

**Ilość porcji** 6

**Ilość osób** 6

**Wartość odżywcza 100g w kcal** 237kcal

**Wartość odżywcza 1 porcji w kcal** 298kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (126g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
15 %	11%	15%	18%

**AUTOR:** Dorota Kasprovicz

**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.*

### Focaccia z bazylią

Składniki:

350 g mąki pszennej

ok.300 ml maślanki

2/3 łyżeczki soli

0,5 łyżeczki sody

ok. 30ml oliwy z oliwek

2 ząbki czosnku

35 g czarnych oliwek

1/3 pęczka bazylii

Połowę oliwy rozmieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i zmiksować z liśćmi bazylii. Oliwki pokroić na plasterki lub ćwiartki.

Mąkę pszenną przesiać z solą i sodą do dużej miski, w mące zrobić wgłębienie, do wgłębienia wlać maślankę, szybko wymieszać, tak, aby składniki się połączyły. Ciasto powinno być miękkie, ale niezbyt rzadkie. Blachę posmarować połową oliwy z oliwek, położyć rozwałkowane ciasto, palcami rozciągnąć je do pożądanego rozmiaru i zrobić w nim wgłębienia, posypać oliwkami i docisnąć, polać oliwą z czosnkiem i bazylią. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 20-30 minut w 180st.C.

**Masa potrawy w gramach** 735g

**Ilość porcji** 6

**Ilość osób** 6

**Wartość odżywcza 100g w kcal** 236kcal

**Wartość odżywcza 1 porcji w kcal** 290kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (123g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
14,5 %	10%	15%	18%

**AUTOR:** Dorota Kasprovicz

**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.*

### Focaccia z pesto

Składniki:

350 g mąki pszennej

ok.300 ml maślanki

2/3 łyżeczki soli

0,5 łyżeczki sody

ok. 30ml oliwy z oliwek

1 ząbek czosnku

20-30 g pesto zielonego

Połowę oliwy rozmieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i pesto. Oliwki pokroić na plasterki lub ćwiartki.

Mąkę pszenną przesiać z solą i sodą do dużej miski, w mące zrobić wgłębienie, do wgłębienia wlać maślankę, szybko wymieszać, tak, aby składniki się połączyły. Ciasto powinno być miękkie, ale niezbyt rzadkie. Blachę posmarować połową oliwy z oliwek, na blachę położyć rozwałkowane ciasto, palcami rozciągnąć je do pożądanego rozmiaru i zrobić w nim wgłębienia, posypać oliwkami i docisnąć, posmarować oliwą z pesto i czosnkiem. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 20-30 minut w 180st.C.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	715g
<b>Ilość porcji</b>	6
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	259kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	308kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (119g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
15,5 %	13%	15%	18%
<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.*

### **Bruschetta z pieczonymi pomidorami**

Składniki:

4 kromki chleba (ok. 120g )

250 g pomidorków koktajlowych

2 ząbki czosnku

10 g startego parmezanu

20 ml oliwy

sól

pieprz

kilka listków bazylii

Pomidorki położyć na folii aluminiowej i włożyć do piekarnika nagrzanego do 220st.C na ok. 30 minut. Na oliwie usmażyć kromki chleba, następnie natrzeć czosnkiem, posypać parmezanem, ułożyć na nich upieczone pomidorki, doprawić solą i pieprzem, udekorować bazylią i podawać.

**Masa potrawy w gramach** 410g

**Ilość porcji** 2

**Ilość osób** 2

**Wartość odżywcza 100g w kcal** 137kcal

**Wartość odżywcza 1 porcji w kcal** 280kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (205g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
14 %	21,5%	16,5%	10,5%
<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.*

### Bruschetta z oliwkami

Składniki:

4 kromki chleba (ok. 120g )  
100 g oliwek zielonych  
50 g oliwek czarnych  
2 ząbki czosnku  
10 g startego parmezanu  
20 ml oliwy  
sól  
pieprz

Na oliwie usmażyć kromki chleba, następnie natrzeć je czosnkiem. Oliwki zmiksować z oliwą i parmezanem, doprawić pieprzem, pastą posmarować usmażony chleb.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	310g
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	224kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	347kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (155g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
17,5 %	35%	15%	9,5%
<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)