



AGATA GWIAZDOWSKA

I LUNCHBOXY DLA MAŁYCH SMAKOSZY



AGATA GWIAZDOWSKA



Nazywam się Agata Gwiazdowska i od ponad 7 lat prowadzę firmę cateringową, która zaopatruje przedszkola w najwyższej jakości śniadania, obiady i podwieczorki. Razem z ekipą "Pełnego Brzuszka" wydajemy kilka tysięcy posiłków dziennie. Możecie mi więc w pełni zaufać, że moja filozofia smaków i podania sprawdzi się również w Waszych domach. Dzisiejszy świat pełen jest szybkich rozwiązań i gotowych posiłków. Niektóre z nich, posiadają składy dłuższe, niż popołudniowe korki

w centrum Warszawy. A tego zdecydowanie nie polecam dla małych brzuszków. Z misją i zapałem stworzyłam więc dla Was tę "małą, ale wielką" książeczkę z foodowymi inspiracjami.

„Lunchboxy dla Małych Smakoszy” to efekt moich eksperymentów kulinarnych, doświadczenia i zdrowego stylu życia. Razem ze mną, spaw by Twoje dziecko zjadło coś pysznego i pożywnego podczas szkolnej przerwy. W tym wydaniu znajdziesz nie tylko przepisy na proste i smaczne dania, ale także wskazówki, jak wprowadzić do swojej codziennej rutyny więcej kreatywności i radości poprzez jedzenie. Każdy przepis jest starannie wybrany, aby spełnić wymagania nawet najbardziej wybrednych, a przy tym być łatwy do przygotowania nawet podczas najbardziej zabieganego dnia. Zapraszam Cię do odkrycia magicznego świata "Lunchboxów dla Małych Smakoszy".

BOWL Z RYŻEM I KURCZAKIEM W PANKO

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

Dla kurczaka:

- 100 g piersi z kurczaka
- 1 jajko
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka mąki pszennej
- 4 łyżki panko
- 4-5 łyżek oleju rzepakowego

Dla bowla:

- 100 g ugotowanego ryżu do sushi
- 4 różyczki brokuła
- 2 garście liści szpinaku
- 4 cm kawałek marchewki
- 2 rzodkiewki
- 6 plasterów ogórka
- 1 łyżeczka ziaren czarnego sezamu
- 50 ml sosu ponzu



Przygotuj kurczaka: Mięso delikatnie rozbij. Jajko rozmieszaj w misce z sosem sojowym. Panko i mąkę rozsyp na osobne talerze. Mięso panieruj w mące, jajku i panko i smaż na rozgrzanym oleju na złoty kolor z obu stron. Usmażony kotlet połóż na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym, aby usunąć nadmiar tłuszczu. Wystudzonego kotleta pokrój w niezbyt cienkie paski.

Przygotuj bowl: Różyczki brokuła sparz wrzątkiem. Liście szpinaku zblanszuj na suchej patelni. Marchewkę pokrój w zapałki. W lunch boxie ułóż porcję ryżu, różyczki brokuła, zblanszowany szpinak, plastry ogórka, rzodkiewki, marchew i plastry kurczaka. Wierzch posyp ziarnami czarnego sezamu i polej sosem ponzu.

BURACZANY HUMMUS I BUŁECZKI MAŚLANE

Przygotuj bułeczki: W misce wymieszaj pokruszone drożdże, cukier łyżkę mąki i ciepłe mleko. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 20 minut. Po tym czasie do wyrośniętego zaczynu dodaj mąkę, jajka i rozpuszczone masło. Wyrób na gładkie ciasto i odstaw pod przykryciem do wyrastania na przynajmniej godzinę. Wyrośnięte ciasto podziel na osiem części, uformuj bułeczki i dostaw je na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, przykryj ściereczką i odstaw na 15-20 minut. Wierzch bułeczek posmaruj żółtkiem rozmieszanym ze śmietanką i posyp ziarnami sezamu. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz przez 20 minut na złoty kolor. Gotowe bułeczki wystudź.

Przygotuj hummus: Cieciorę, pokrojonego na mniejsze części buraka, czosnek, pastę sezamową, oliwę, ocet winny i orzechy włoskie (odłóż 2 do dekoracji) umieść w blenderze kielichowym i zmiksuj na gładką masę. Gotowy hummus dopraw solą i pieprzem do smaku. Tak przygotowany hummus przełóż do pojemnika i udekoruj posiekanymi orzechami. Dołóż do pojemnika dwie bułeczki i pokrojonego w słupki selera naciowego.

*Bułeczki możesz zamrozić, dzięki temu zachowają świeżość.



SKŁADNIKI NA 8 BUŁECZEK/4 PORCJE:

Dla bułeczek:

- 15 g świeżych drożdży
- 50 ml ciepłego mleka
- 15 g śmietanki 30%
- 50 g masła
- 2 jajka
- 1 żółtko
- 150 g mąki tortowej
- 25 g cukru
- 2 łyżki ziaren sezamu

Dla hummusu:

- 1 upieczony burak
- 1 ząbek czosnku
- 1 szkl. cieciorzki z puszki
- 2 łyżki pasty sezamowej
- 1 łyżka octu winnego
- 2 łyżki oliwy
- garść orzechów włoskich
- sól, pieprz do smaku

Ponadto:

- 2 łodygi selera naciowego

BURRITO Z PASTĄ Z PIECZONEJ DYNI

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

Dla pasty:

- 1 dynia hokkaido
- 1 szalotka
- 2 ząbki czosnku
- 5 suszonych pomidorów z zalewy
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz do smaku

Dla tortilli:

- 1 tortilla pełnoziarnista
- 100 g pieczonego kurczaka
- 2 liście sałaty lodowej



Przygotuj pastę: Dynię przekrój na pół, wydrąż pestki, obierz ze skórki i pokrój na grubsze plastry. Kawałki dyni ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj łyżką oliwy i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza. Piecz 30 minut. Upieczoną dynię wystudź. Szalotkę posiekaj drobno i usmaż na łyżce oliwy na złoty kolor. Do blendera kielichowego włóż kawałki upieczonej dyni, usmażoną szalotkę, czosnek, suszone pomidory i przecier pomidorowy. Zmiksuj składniki na gładką masę. Pastę przełóż do miski i dopraw do smaku solą i pieprzem.

Przygotuj tortillę: Placek tortilli posmaruj grubo pastą z dyni. Ułóż kawałki pieczonego kurczaka i paski sałaty lodowej. Całość zwiń w ciasny rulon i przekrój na pół. Gotową tortillę przełóż do lunch boxa.

*Pastę przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce. Jest doskonałym smarowidłem do kanapek.

CIABATTA Z PASTĄ Z TUŃCZYKA



SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

Dla pasty:

- 1 puszka tuńczyka w oleju
- ½ puszki czerwonej fasoli
- ½ czerwonej cebuli
- 1 łyżka soku z cytryny
- ½ ogórka
- ½ żółtej papryki
- sól, pieprz do smaku

Dla ponadto:

- 1 bułka typu ciabatta

Przygotuj pastę: Tuńczyka oraz fasolę odcedź z zalewy i przełóż do miski. Dodaj pokrojoną na mniejsze części czerwoną cebulę, sok z cytryny i zblenduj na gładką masę. Dopraw pastę do smaku solą i pieprzem.

Paprykę pokrój w paski, ogórka w cieniutkie plastry. Ciabattę przekrój na pół, posmaruj pastą, ułóż warzywa i przykryj wierzchnią częścią bułki. Tak przygotowaną kanapkę zapakuj do lunch boxa.

*Pozostałą pastę przechowuj w lodówce.

FRITTATA Z DIPEM PAPRYKOWYM

SKŁADNIKI NA 4-5 PORCJI:

Dla fritaty:

- 1 marchewka
- 1 korzeń białej pietruszki
- 1 mała cukinia
- 1 szalotka
- 3 jajka
- 40 g żółtego sera
- 2 łyżki mąki
- sól, pieprz do smaku

Dla dipu:

- 1 czerwona papryka
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 75 g fety
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz do smaku

Ponadto:

- garść dowolnych kiełków
- 2 łodygi selera naciowego
- kawałek ogórka (10cm)



Przygotuj frittata: Warzywa umyj. Marchew i pietruszkę obierz ze skórki, w cukinii usuń końcówki. Warzywa i ser zetrzyj na tarce o grubych oczkach. W misce wymieszaj starte warzywa, ser, posiekaną drobno szalotkę, jajka, mąkę, sól i pieprz. Masę przełóż do formy keksówki i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C. Piecz przez 40 minut, aż wierzch ładnie się zarumieni. Gotową frittata wystudź i pokrój na porcje.

Przygotuj dip: Paprykę przekrój na pół, usuń gniazda nasienne, ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i posmaruj oliwą. Wstaw blaszkę do nagrzanego do 200 stopni Celsjusza piekarnika i piecz przez około 20 minut. Upieczoną paprykę wystudź, zdejmij spaloną skórkę i przełóż do miski. Dodaj do niej pokruszony ser feta, czosnek i sok z cytryny. Zmiksuj blenderem na gładką masę. Gotowy dip dopraw do smaku solą i pieprzem. W lunch boxie ułóż plastry fritaty, pojemnik z dipem, pokrojonego w plastry ogórka i słupki selera naciowego.

*Frittata przechowuj w lodówce.

EMPANADAS Z SOCZEWICĄ

Przygotuj pierożki: Z podanych składników oprócz mleka zagnieć ciasto. Przykryj ściereczką i odstaw na 20 minut, aby odpoczęło.

Szalotkę posiekaj w drobną kostkę. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Na patelni rozgrzej olej i smaż szalotkę przez 3-4 minuty. Następnie dodaj zieloną soczewicę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Zamieszaj i smaż około 4 minut. Następnie dodaj marchewkę, oregano, kumin i podlej całość 150 ml wody. Duś pod przykryciem przez 10-15 minut, aż soczewica zmięknie, a nadmiar płynu odparuje. Gotowy farsz dopraw do smaku solą i pieprzem i wystudź.

Ciasto rozwałkuj i za pomocą szklanki wycinaj kółka. Nakładaj porcje farszu i skleja pierożki. Gotowe ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Przed pieczeniem posmaruj pierożki mlekiem. Blaszke wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza i piecz przez 20 minut na złoty kolor. Gotowe empanadas wystudź.

Przygotuj sos: Awokado rozgnieć w misce. Dodaj sok z cytryny, jogurt i wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Empanadas i sos ułóż w śniadaniówce.

*Pozostałe empanadas możesz zamrozić.

SKŁADNIKI NA 12 SZTUK/3 PORCJE:

Dla empanadas:

- 250 g mąki pszennej
- 50 g miękkiego masła
- 1 jajko
- 50 ml ciepłej wody
- 2 łyżki mleka
- 1 łyżka oliwy
- szczypta soli

Dla nadzienia:

- 1 szalotka
- 1 mała marchewka
- 5 łyżek namoczonej zielonej soczewicy/1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- ¼ łyżeczki kuminu
- ½ łyżeczki oregano
- sól, pieprz do smaku

Dla sosu:

- ½ awokado
- garść kiełków
- 1 łyżka soku z cytryny
- 150 g jogurtu greckiego
- sól, pieprz do smaku



GWIAZDKOWE KANAPKI Z CHLEBA NA ZAKWASIE

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

Dla kanapki:

- 4 kromki chleba żytniego na zakwasie
- 50 g białego serka kanapkowego
- 2 plastry czerwonej papryki
- 2 plastry żółtej papryki

Dla puddingu:

- 120 ml mleka kokosowego
- 15 g drobnej tapioki
- szczypta cukru
- ¼ mango
- garść borówek
- listki mięty do dekoracji



Przygotuj kanapki: Za pomocą dużej foremki w kształcie gwiazdy wytnij wzorki z kromek. Za pomocą małej foremki wytnij w dwóch kromkach okienka. Dolne kromki posmaruj kremowym serkiem i posyp posiekaną papryką. Przykryj wierzchnimi kromkami z okienkiem.

Przygotuj pudding: Tapiokę, szczyptę cukru i mleko kokosowe przełóż do rondelka i doprowadź do wrzenia. Gotuj 4-5 minut na małym ogniu, aż pudding zgęstnieje. Gotowy pudding przełóż do lunch boxa. Mango zmiksuj na mus i wyłóż na pudding. Wierzch udekoruj borówkami i listkami mięty.

MISIOWY BOWL Z INDYKIEM



SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

Dla indyka:

- 100 g piersi z indyka
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- sól, pieprz do smaku

Dla bowla:

- 100 g ugotowanego ryżu do sushi
- 5 cm kawałek cukinii
- 5 różyczek brokuła
- garść pomidorków koktajlowych
- garść rukoli
- 1 liść nori

Przygotuj indyka: pierś z indyka opłucz, posmaruj oliwą i natrzyj przyprawami. Grilluj na patelni po 4-5 minut z każdej strony. Gotowe mięso wystudź i pokrój w plastry.

Przygotuj bowl: cukinię i różyczki brokuła sparz wrzątkiem. W śniadaniówce ułóż rukolę. Z ciepłego ryżu uformuj głowę oraz uszy misia i ułóż w misce. Po bokach ułóż sparzoną cukinię i różyczki brokuła, plastry indyka i pokrojone pomidorki koktajlowe.

MINI PIZZE MISIE

SKŁADNIKI NA 10 SZTUK:

Dla ciasta:

- 200 g mąki pszennej
- 4 g suszonych drożdży
- 2 g soli
- 1 g cukru
- 120 g ciepłej wody
- 1 łyżka oliwy

Dla nadzienia:

- 100 g passaty pomidorowej
- 1 łyżeczka oregano
- 10 plastrów żółtego sera
- 14 czarnych oliwek

Ponadto:

- garść dowolnych kielków
- 2 łodygi selera naciowego
- kawałek ogórka (10cm)



Przygotuj ciasto: Do miski wsyp mąkę, drożdże instant, sól i cukier. Cienką stróżką wlej wodę wymieszaną z oliwą i wymieszaj składniki. Wyrób dłońmi ciasto, przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce pod przykryciem na 2 godziny. Ciasto wyłóż na podsypany mąką blat, rozwałkuj i za pomocą dużej foremki w kształcie głowy misia wykrawaj ciasto. Czynność powtórz z plasterkami żółtego sera. Każdą mini pizzę posmaruj passatą wymieszaną z oregano i przykryj serem. Z oliwek wytnij oczka i noski i ułóż je na serze.

Błazkę wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza. Piecz 10-15 minut. Gotowe pizze misie przestudź i przełóż do śniadaniówki.

MUFFINY ZE SZPINAKIEM

Przygotuj muffinki: Formę na muffiny wyłóż papilotkami. Szpinak podsmaż na łyżce masła z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Przestudzone listki zblenduj na gładką masę. W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i przypraw. Do suchych składników dodaj zblendowany szpinak, mleko, rozpuszczone masło i jajko. Dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj pokruszony kozi ser. Tak przygotowaną masą napełnij 6 papilotek.

Błazkę wstaw do nagrzanego do 170 stopni Celsjusza piekarnika i piecz 20-25 minut. Gotowe muffiny wystudź.

Przygotuj lunch box: włóż dwie muffinki oraz pokrojone w słupki: marchew, seler oraz kolorowe papryki.

*Muffiny zachowują świeżość przez kilka dni.



SKŁADNIKI NA 6 SZTUK:

Dla muffinek:

- 120 g szpinaku baby
- 1 ząbek czosnku
- 50 g dojrzewającego sera koziego
- 50 g masła + jedna łyżka
- 100 ml mleka
- 1 jajko
- 150 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ¼ łyżeczki gałki muskatołowej
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- sól, pieprz do smaku

Ponadto:

- 2 gałązki selera naciowego
- ½ marchewki
- ½ czerwonej papryki
- ½ żółtej papryki

ONIGIRI Z AZJATYCKĄ SAŁATKĄ Z MANGO

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

Dla onigiri:

- 125 g ryżu do sushi
- 1 liść nori
- 50 g pieczonego łososia
- 1 łyżeczka majonezu

Dla sałatki:

- 1 mango
- ½ czerwonej cebuli
- 50 g kiełków
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- ½ papryczki chili
- sok z ½ limonki
- 1 garść orzechów ziemnych
- 1 łyżeczka ziaren czarnego sezamu
- 1 łyżka sosu ostrygowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka oleju z orzeszków

Ponadto:

- sos sojowy
- imbir marynowany



Przygotuj onigiri: Ryż do sushi ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Łososia rozdrobnij i wymieszaj w miseczce z majonezem. Lekko ciepłym ryżem napełnij ½ foremki do onigiri. Następnie nałóż farsz i przykryj ryżem. Całość dociśnij górną częścią foremki. Czynność powtórz do wykończenia składników. Glony nori potnij na paski i owiń nim onigiri.

Przygotuj sałatkę: Czerwoną cebulę posiekaj w drobną kostkę. Mango obierz ze skórki i miąższ pokrój drobną kostkę. Papryczkę chili pokrój na plasterki. Orzeszki ziemne posiekaj. W misce wymieszaj cebulę, mango, chili, orzeszki, szczypiorek i kiełki. Wlej sos ostrygowy, sojowy, olej z orzeszków i sok z limonki. Całość wymieszaj.

Onigiri podawaj z sałatką z mango, sosem sojowym i marynowanym imbirem.

PLACKI KUKURYDZIANE Z KOLENDRĄ



SKŁADNIKI NA 10 PLACKÓW/2 PORCJE:

Dla placuszków:

- 150 g mąki kukurydzianej
- szczypta proszku do pieczenia
- 200 ml mleka
- 1 jajko
- ¼ pęczka świeżej kolendry
- sól, pieprz do smaku
- 100 ml oleju rzepakowego do smażenia

Dla pasty z awokado:

- 1 awokado
- 1 limonka, starta skórka i sok
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki pestek granatu
- sól, pieprz do smaku

Przygotuj placki: Zmiksuj w misce mąkę kukurydzianą, proszek do pieczenia, jajko i mleko. Do masy dodaj posiekaną kolendrę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Odstaw ciasto na kwadrans.

Po tym czasie rozgrzej na patelni olej, nakładaj porcje ciasta i smaż z obu stron na złoty kolor. Usmażone placki przełóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć z nich nadmiar tłuszczu.

Przygotuj pastę: Awokado przekrój, za pomocą łyżki wyjmij miąższ, przełóż do miski i roznieć widelcem. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sok i skórkę z limonki. Wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem.

Gotową pastę przełóż do pojemnika, posyp pestkami granatu. Dołóż placuszki kukurydziane.

*Placuszki możesz przechowywać w lodówce.

SAJGONKI NALEŚNIKOWE

SKŁADNIKI NA 8 NALEŚNIKÓW/4 PORCJE:

Dla naleśników:

- 125 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 275 ml mleka
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- szczypta kurkumy
- sól do smaku

Dla nadzienia:

- 50 g makaronu ryżowego
- ½ marchewki pokrojonej w zapałki
- ¼ czerwonej papryki pokrojonej w cienkie paseczki
- kawałek ogórka zielonego (10cm) pokrojonego w zapałki
- 40 g gotowanej szynki z indyka

Dla sosu:

- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki sosu teriyaki
- 1 ząbek czosnku
- 1 cm kawałek imbiru



Przygotuj naleśniki: W misce zmiksuj mąkę, mleko i jajko. Dopraw solą i kurkumą. Dodaj posiekany szczypiorek i dokładnie wymieszaj. Rozgrzej patelnię, smaruj ją delikatnie olejem i nakładaj porcje ciasta. Smaż naleśniki z obu stron na złoty kolor.

Przygotuj nadzienie: Szynkę z indyka pokrój na cienkie paseczki. Makaron ryżowy przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na naleśnikach rozkładaj równe porcje składników nadzienia, zwijaj w ciasne rulony i przekrój na pół.

Przygotuj sos: W miseczce wymieszaj sos sojowy, teriyaki, przeciśnięty przez praskę czosnek i starty imbir. Sos przelej do pojemniczka, w drugim umieść cztery sztuki sajgonek.

*Pozostałe sajgonki możesz przechowywać w lodówce.

PALUCHY DROŻDŻOWE Z PIETRUSZKOWYM PESTO

Przygotuj paluchy: W misce wymieszaj mąkę, drożdże instant, sól, cukier, mleko, jajko i rozpuszczone masło. Wyrób rękoma na gładkie ciasto. Miskę przykryj ściereczką i odstaw na godzinę w ciepłe miejsce do wyrastania. Wyrośnięte ciasto podziel na szesnaście równych części. Każdy kawałek wałkuj dłońmi do uzyskania długiego i cienkiego wałeczka. Każdy wałeczek złóż w połowie i zawijaj ze sobą, aż skleisz końcówki. Tak przygotowane paluchy ułóż na blaszce wyłożonej papierem i odstaw pod przykryciem do wyrastania na 15-20 minut. Po tym czasie posmaruj je mieszaniną śmietanki i jajka i posyp ziarnami sezamu. Paluchy upiecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza przez 15 minut na złoty kolor. Gotowe wyjmij i przestudź.

Przygotuj pesto: Wszystkie składniki umieść w kielichu blendera i zmiksuj na gładką masę. Gotowe pesto przełóż do pojemniczka i podawaj z paluchami w towarzystwie chrupiącej papryki i rzodkiewki.

*Paluchy zachowują świeżość przez kilka dni. Nadmiar możesz też zamrozić.



SKŁADNIKI NA 16 SZTUK/4 PORCJE:

Dla paluchów:

- 250 g mąki pszennej
- 10 g cukru
- 4 g suszonych drożdży
- 70 ml ciepłego mleka
- 50 g śmietanki
- 40 g rozpuszczonego masła
- 2 jajka
- 3 łyżki sezamu
- szczypta soli

Dla pesto:

- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 25 g migdałów
- 70 ml oliwy
- sól, pieprz do smaku

Ponadto:

- ⅓ żółtej papryki pokrojonej w plastry
- 3 rzodkiewki pokrojone w plasterki

AUTORKA PRZEPISÓW: Agata Gwiazdowska

ZDJĘCIA: Anna Łukasiewsz

PRODUKCJA: Izabela Skrzypczak

Więcej inspiracji na: www.gwiazdowska.pl