

# SZYBKIE I ZDROWE DANIE POD OKIEM DIETETYKA

## Makaron z wędzonym kurczakiem, papryką, pomidorkami i hummusem



### SKŁADNIKI 2 PORCJE:

- 1 pojedynczy filet z wędzonego kurczaka
- 1 czerwona papryka
- ½ awokado
- 1 szklanka makaronu pełnoziarnistego (już ugotowanego)
- 1 mała cebulka
- garść pomidorków koktajlowych
- roszponka – kilka garści
- zioła prowansalskie
- oliwa extra vergine, sok z cytryny, miód lub syrop klonowy
- sól, pieprz
- 4 łyżki hummusu
- opcjonalnie: po 1 łyżeczce nasion (chia, sezamu, siemienia lnianego)

### Sposób przygotowania:



1. Kurczaka i cebulkę pokroić w drobną kostkę.
2. Paprykę i awokado pokroić w większą kostkę.
3. Pomidorki przekroić na pół.
4. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
5. Wymieszać makaron, kurczaka, cebulę, pomidorki koktajlowe, paprykę.
6. W miseczce wymieszać 2 łyżki oliwy, 4 łyżki humusu, z 1 łyżką soku z cytryny i 1 łyżką syropu klonowego lub miodu, doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem oraz mieszanką ziół, wymieszać.
7. Na dno pojemnika włożyć sałatę, na wierzch wyłożyć kurczaka z warzywami, przykryć plasterkami awokado.
8. Sos najlepiej przelać w oddzielny pojemnik i dodać tuż przed zjedzeniem.

## Sałatka z burakami, serem feta, pomidorkami, papryką i słupkami migdałów z balsamico



### SKŁADNIKI 1 PORCJĘ:

- 1 burak gotowany
- rukola – kilka garści
- opakowanie sera feta w kostkach (lidl)
- garść pomidorków koktajlowych
- ¼ papryki czerwonej
- 2 łyżki migdałów w słupkach lub płatkach
- ocet balsamiczny – 1 łyżeczka
- oliwa extra vergine, sok z cytryny, miód lub syrop klonowy
- natka pietruszki, sól, pieprz

### Sposób przygotowania:



1. Buraki pokroić w kostkę
2. Pomidorki przekroić na pół, a paprykę w kostkę.
3. Przygotować dressing mieszając przyprawę, oliwę, ocet balsamiczny, cytrynę i miód.
4. Płatki/ słupki migdałów podprażyć na suchej patelni.
5. Do pojemnika nałożyć rukolę, następnie buraki, warzywa oraz ser, posypać natką pietruszki.
6. Sos najlepiej przelać w oddzielny pojemnik i dodać tuż przed zjedzeniem.