

23 przepisy na pyszne:
śniadania, obiady,
podwieczorki i kolacje

PRZEPISY DLA +6M MAŁYCH I DUŻYCH

Mama i ja

WODA ŹRÓDLANA

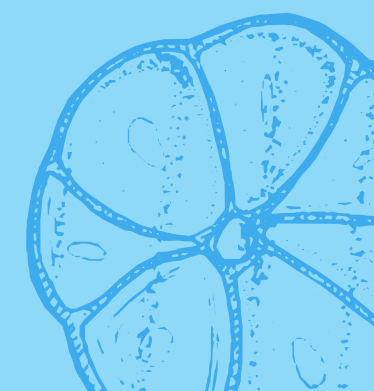
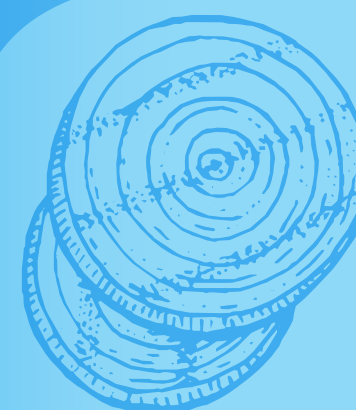
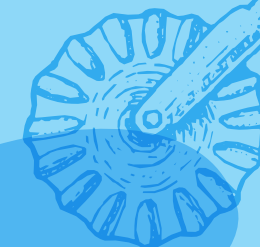
OD PIERWSZYCH CHWIL,
NA CAŁE ŻYCIE

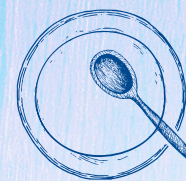




ŚNIADANIE

Podaruj sobie
smaczny poranek.





2 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

ŚNIADANIE

Owsianka na wodzie ze zmikсовanymi malinami, orzechami i bananami

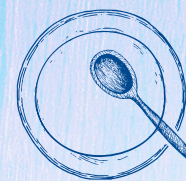
Owsianka to idealny posiłek na śniadanie – zdrowe, energetyczne, a do tego szybkie i proste w wykonaniu. Wzbogacona owocami i orzechami będzie stanowić przepyszną dawkę energii na resztę dnia.

Składniki

- 5 łyżek płatków owsianych
- 1 szklanka wody Mama i ja
- 200 g malin
- łyżka orzechów, np. laskowych
- 1 dojrzały banan
- dowolne owoce do ozdoby
- szczypta soli

Wykonanie

1. Płatki wsyp do małego naczynia. Zalej szklanką wody Mama i ja, dodaj sól i gotuj ok. 3 minuty cały czas mieszając, do momentu wchłonięcia wody i uzyskania miękkich płatków.
2. Orzechy posiekaj, a maliny i banana roznieć widelcem. Całość dodaj do płatków i wymieszaj.
3. Owsiankę przełóż do miseczki i dodaj wybrane owoce do ozdoby. Gotowe!



4 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

ŚNIADANIE

Budyń jaglany

Komu z nas przepyszny, śmietankowy lub czekoladowy budyń nie kojarzy się z radosnymi podwieczorkami z mamą? Podpowiadamy, jak połączyć te tradycyjne smaki dzieciństwa z nowoczesnymi dodatkami i przygotować przepyszny, a przede wszystkim zdrowy, domowy budyń na bazie kaszy jaglanej z dodatkiem nasion chia, który zachwyci nasze pociechy, a nam przywoła miłe wspomnienia.

Składniki

- 5 łyżek płatków owsianych
- 1 szklanka wody Mama i ja
- 200 g malin
- łyżka orzechów, np. laskowych
- 1 dojrzały banan
- dowolne owoce do ozdoby
- szczypta soli

Dodatki

- 1/2 kg śliwek
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 1 łyżka gorzkiego kakao
- 1/3 łyżeczki mielonego cynamonu
- maliny według uznania
- 1 łyżka nasion chia

Wykonanie

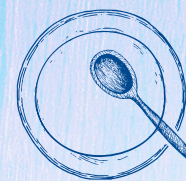
1. Płatki wsyp do małego naczynia. Zalej szklanką wody Mama i ja, dodaj sól i gotuj ok. 3 minuty cały czas mieszając, do momentu wchłonięcia wody i uzyskania miękkich płatków.
2. Orzechy posiekaj, a maliny i banana rozgnieć widelcem. Całość dodaj do płatków i wymieszaj.
3. Owsiankę przełóż do miseczki i dodaj wybrane owoce do ozdoby. Gotowe!



OBIAŁ

Pożywna dawka energii





4 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Jesienna zupa z dynią, szpinakiem i rybą

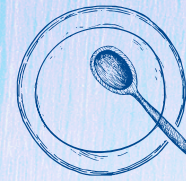
Jesień to czas, w którym w kuchni króluje dynia – gotowana, pieczona, na słodko i na słono. Ile kucharek, tyle pomysłów na jej podanie. A w jakiej wersji podać ją najmłodszemu? Dyniowa zupa krem to dobry pomysł. Dodając do niej kawałki ryby, szpinak i inne warzywa, uzyskamy pełnowartościowy jesienny posiłek, który swoimi kolorami będzie zachęcał do spróbowania.

Składniki

- 4 łyżki kaszy jaglanej
- 1 litr wody Mama i ja
- 3/4 szklanki pokrojonej dyni
- 1/4 średniej wielkości kalafiora
- 100 g pomidorów koktajlowych
- 2 filety z ryby, np. mintaj, dorsz
- 1 cebula szalotka
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju
- olej do smażenia ryby
- sól, pieprz
- kurkuma
- curry
- koper lub natka pietruszki

Wykonanie

1. Cebulę obierz, pokrój w drobną kostkę i zeszklij na roztopionym w garnku maśle.
2. Kaszę przepłucz pod bieżącą wodą. Do garnka wlej wodę, wsyp kaszę i gotuj 5 minut.
3. Do ugotowanej kaszy dodaj dynię, kalafior i gotuj przez kolejne 5–7 minut.
4. Następnie dorzuć szpinak oraz pomidory i gotuj 2 minuty.
5. Całość dopraw do smaku solą, pieprzem, curry i kurkumą.
6. Rybę pokrój w niewielkie kawałki, lekko posól i popieprz. Przyprawioną rybę usmaż na rumiany kolor. W bardziej dietetycznej wersji można ją też przygotować na parze.
7. Podawaj zupę z częstkami ryby, całość posyp ziołami.



4 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Zupa krem marchewkowy z kurczakiem

Zupa krem marchewkowy z kurczakiem to wyjątkowo smaczny, a przy tym delikatny posiłek dla całej rodziny*.

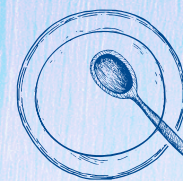
* danie odpowiednie dla dzieci od 11 miesiąca życia

Składniki

- 1,5 litra wody niegazowanej Mama i ja
- 1 kg marchewki
- 1/2 piersi z kurczaka
- 1 łyżka drobno pokrojonego imbiru
- 1/2 szalotki
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki curry
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- jogurt grecki naturalny
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- świeży tymianek
- sól, ewentualnie pieprz

Wykonanie

1. Pierś z kurczaka umyj i włóż do niewielkiego garnka, zalej wodą Mama i ja (tak, żeby przykryć mięso). Dodaj szczyptę soli. Gotuj do miękkości około 25 minut. Po tym czasie wyciągnij mięso z wody.
2. Marchewkę umyj, obierz i pokrój w 2-centymetrowe kawałki. Przełóż marchewkę do garnka, w którym gotował się kurczak, a następnie uzupełnij wodą do zakrycia marchewki. Gotuj na średnim ogniu.
3. Szalotkę i czosnek drobno pokrój. Rozgrzej olej na patelni, dodaj szalotkę, czosnek oraz imbir - całość zeszklij i dodaj do garnka.
4. Zupę dopraw do smaku kurkumą, solą i curry.
5. Gdy marchewka będzie już miękka (jej gotowanie trwa ok. 15 minut) zblenduj ją (możesz zostawić 2-3 całe kawałki marchewki, aby ozdobić nią zupę na talerzu). Jeżeli zupa będzie za gęsta, dolej wodę Mama i ja (wówczas całość należy raz jeszcze zagotować).
6. Zupę wlej na talerz, dodaj kurczaka (pokrojonego na kawałki), marchewkę (opcjonalnie) oraz kleks z jogurtu. Całość posyp tymiankiem.



3-4 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Zupa krem z pomidorów z makaronem i kleksem jogurtu

Kto z nas nie kojarzy dzieciństwa z klasyczną, pomidorową zupę mamy. To zdrowe, pożywne i smaczne danie możemy zasewnować również naszym maluchom. Krem przygotowany ze świeżych pomidorów z dodatkiem ziół i jogurtu z pewnością spotka się z aprobatą najmłodszych.

Składniki

- 1 średnia czerwona cebula
- 2 duże ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- 1 szklanka wody Mama i ja (lub według uznania)
- 2 liście laurowe
- 4 ziele angielskie
- sól, pieprz

Dodatki

- brokuł
- 1 szklanka kaszy kuskus
- woda Mama i ja
- szczypiorek

Wykonanie

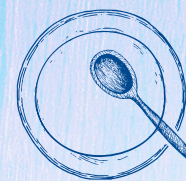
1. Pomidory należy dokładnie sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokroić w ósemki.
2. Cebulę i czosnek obieramy i kroimy w kostkę.
3. Na dużej patelni rozgrzewamy olej. Dodajemy cebulę i podsmażamy ją 2-3 minuty często mieszając. Następnie dosypujemy pomidory, liście laurowe, ziele angielskie oraz czosnek. Całość dusimy pod przykryciem ok. 10 minut.
4. Wyjmujemy ze środka liście laurowe oraz ziele angielskie, a pozostałą część dokładnie

blendujemy, dolewając stopniowo wodę Mama i ja – do momentu uzyskania odpowiedniej konsystencji.

5. Doprawiamy do smaku.

6. Zupę podajemy z makaronem, odrobiną jogurtu i ziołami. Świeże zioła podajemy dopiero na talerzu lub po wyłączeniu ognia.

7. Zupę tę można podawać również jako chłodnik. Wówczas zioła miksujemy wraz z warzywami, a otrzymaną zupę chłodzimy i przekładamy do lodówki.



2 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Zupa krem z groszku zielonego z awokado na bazie wody

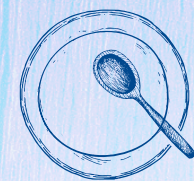
Zielony groszek to warzywo, które nie zawsze należy do lubianych przez najmłodszych. Jeśli zmiksujemy go z awokado i podamy jako zupę-krem, łatwiej zachęcimy malucha do zjedzenia cennej dawki witamin.

Składniki

- 400 g mrożonego groszku
- jedno dojrzałe awokado
- duża zielona papryka
- ok. 0,75l wody źródlanej Mama i ja (lub według uznania)
- średnia szalotka
- 1-2 ząbki czosnku
- 2 średnie ziemniaki
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżka świeżego tymianku lub 1/2 łyżeczki suszonego
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz

Wykonanie

1. Cebulę, czosnek oraz paprykę obieramy i drobno kroimy.
2. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę oraz czosnek i podsmażamy do momentu zeszklenia. Następnie dodajemy paprykę, lekko solimy i całość dusimy przez kilka minut.
3. W międzyczasie obieramy ziemniaki, kroimy je w kostkę. Podsmażamy na 1 łyżce oleju w średniej wielkości garnku o grubym dnie, pamiętając o częstym mieszaniu.
4. Do naczynia z cebulą wsypujemy groszek mrożony, w sezonie może być świeży.
5. Do garnka z ziemniakami dodajemy cebulę wraz z papryką oraz wodę Mama i ja, a następnie gotujemy przez ok. 10-12 minut.
6. Na koniec przygotowaną zupę doprawiamy do smaku i blendujemy. Jeżeli konsystencja jest zbyt gęsta, możemy dolać jeszcze odrobinę wody.
7. Zupę serwujemy wraz z pokrojonym awokado oraz jogurtem greckim.



4 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Delikatny rosół z cielęciny i indyka z kładzionymi kluskami

Delikatny rosół z cielęciny i indyka z kładzionymi kluskami to propozycja na pyszny i pełnowartościowy posiłek dla całej rodziny*.

* danie odpowiednie dla dzieci od 11 miesiąca życia

Składniki

- 2 litry wody niegazowanej Mama i ja
- 500 g cielęciny
- 2 skrzydełka indycze
- 600 g włoszczyzny
- 2 śliwki suszone
- 2-3 ziarna ziela angielskiego
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 1 liść laurowy

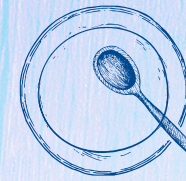
- 1 goździk
- sól, pieprz

Kluski

- 1 jajko w rozmiarze L
- około 100 g kaszy manny
- sól

Wykonanie

1. Mięso zagotuj w wodzie Mama i ja, zbierz szumowiny i dodaj przyprawy.
2. Obierz włoszczyznę. Nad płomieniem kuchenki lub za pomocą palnika opal cebule (nieobrane, a jedynie oczyszczone), aby zbrązowiły. Następnie dodaj je do garnka wraz z włoszczyzną oraz śliwkami i gotuj przez około 2 godziny.
3. Po tym czasie z wywaru wyciągnij mięso oraz pozostałe składniki.
4. Mięso oraz marchewkę drobno pokrój i dodaj z powrotem do zupy.
5. Przygotuj kluski. Roztrzep jajko, dodaj kaszę mannę i szczyptę soli, dokładnie wymieszaj. Małymi porcjami kładź kluski do rosółu podczas jego gotowania. Kluski będą gotowe po około 2 minutach.



4 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Zupa krem ze szparagów

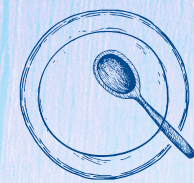
Z młodych, delikatnych szparagów, przygotować można kremową i rozpluwającą się w ustach zupę. Będzie to doskonała propozycja na posiłek najmłodszych, ale i obiadowe danie dla całej rodziny.

Składniki

- 1 pęczek szparagów zielonych
- 3-4 średnie ziemniaki
- 1 mała pietruszka
- mały kawałek korzenia selera
- 5 cm białej części pora
- 2 ząbki czosnku
- 1 gałązka lubczyku (opcjonalnie)
- 750 ml wody Mama i ja
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz
- pistacje, płatki migdałów
- śmietana (opcjonalnie)
- ulubione zioła

Wykonanie

1. Ziemniaki, seler i pietruszkę obieramy i kroimy w kostkę.
2. W garnku o grubym dnie rozgrzewamy olej, a następnie wrzucamy do środka pokrojone warzywa. Lekko je podsmażamy, mieszając co 3-4 minuty.
3. Następnie do garnka dodajemy pokrojony por i obrany czosnek. Całość mieszamy i smażymy jeszcze około 1-2 minuty.
4. Dolewamy wodę i jeśli wybraliśmy opcję z lubczykiem, dosypujemy zioła i całość gotujemy 5 minut.
5. Z umytych szparagów odłamujemy tykawkate końcówki (można je zamrozić i gdy uzbiera się większa ilość, wykorzystać je do przygotowania np. wywaru). Następnie dosypujemy pokrojone szparagi do garnka i gotujemy do momentu uzyskania odpowiedniej miękkości warzyw
6. Tak przygotowaną zupę blendujemy, dodajemy masło, śmietanę i doprawiamy do smaku.
7. Podajemy ją z pokrojonymi pistacjami, migdałami i ziołami.



3 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Rosółek drobiowy z białą kaszą gryczaną niepaloną i kawałkami indyka

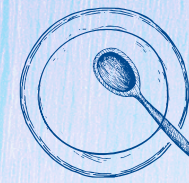
Zupa to danie, które warto wprowadzać do diety dziecka. Jednak, jak zmodyfikować przepis, by nie był to tradycyjny, ciężkostrawny bulion? Wybierając chude mięso i wzbogacając wywar białą kaszą gryczaną, otrzymamy przepyszną alternatywę dla klasycznego rosółu.

Składniki

- 2 podudzia indyka bez skóry
- porcja warzyw na rosół (ok. 0,5 kg)
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1–1,5 litra wody Mama i ja
- 50 g białej kaszy gryczanej niepalonej
- do ozdobienia (opcjonalnie): 2 rzodkiewki, 2 strączki świeżego groszku, natka pietruszki
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie

1. Indyka oczyszczamy ze skóry i niepotrzebnego tłuszczu, a następnie dokładnie płuczemy.
2. Warzywa obieramy, myjemy i kroimy według uznania.
3. Do ok. 2-litrowego garnka wrzucamy mięso, warzywa, liście laurowe, ziele angielskie i wszystko zalewamy wodą Mama i ja. Następnie doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień, zbieramy ewentualną pianę i na małym ogniu gotujemy ok. 1,5 godziny. W razie potrzeby, gdyby płyn zbyt mocno wyparował, uzupełniamy go stopniowo wodą. Na koniec doprawiamy do smaku.
4. Kaszę gotujemy według instrukcji producenta, a po jej ugotowaniu przykrywamy, aby nie ostygła zbyt mocno.
5. Podudzia obieramy z mięsa, rosół przecedzamy, warzywa drobno kroimy.
6. Do talerza wlewamy porcję rosółu, dokładamy pokrojone warzywa, 2 łyżki kaszy oraz kawałki mięsa. Na sam koniec możemy ozdobić rosół pokrojoną rzodkiewką i strączkami groszku.



2 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Wegetariańska zupa kukurydziana

Zupa kukurydziana, to danie, które jest często wybierane przez najmłodszych i ich rodziców na sycący posiłek. W wersji wege z dodatkiem mleczka kokosowego będzie jeszcze bardziej delikatna i lekkostrawna, a maluchów zachwyci słodyczą.

Składniki

- 4 kolby kukurydzy
- 1 czerwona papryka
- 1 duży pomidor
- 2 średniej wielkości ziemniaki
- 1 mała cebula
- 4 ząbki czosnku
- 1 puszka mleczka kokosowego (400 ml)
- 1/2 litra wody Mama i ja
- 1/3 łyżeczki kuminu

- 1/3–1/2 łyżeczki curry
- 2 łyżki masła klarowanego
- sól, pieprz

Składniki do ozdobienia

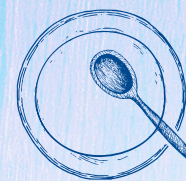
- pomidory koktajlowe
- świeża bazylia
- ziarna ugotowanej kukurydzy

Wykonanie

1. Odcinamy ziarna surowej kukurydzy od kolby, dokładnie myjemy i przekładamy je do garnka. Następnie zalewamy 1/2 litra wody Mama i ja i gotujemy przez 15 minut. Odkładamy do miski 2 łyżki ugotowanej kukurydzy, która posłuży do ozdobienia.
2. Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. Przekładamy je na rozgrzane na patelni masło i smażymy przez 7–10 minut, często mieszając.
3. Pokrojoną cebulę i czosnek dodajemy do ziemniaków i smażymy jeszcze przez minutę.
4. Następnie dosypujemy na patelnię pokro-

joną paprykę i pomidora. Przykrywamy i dusimy całość ok. 5 minut.

5. Przekładamy zawartość patelni do garnka, dodajemy ugotowaną kukurydzę, a następnie doprawiamy kurkumą, curry, mleczkiem, solą, pieprzem. Gotujemy wszystko przez 2–3 minuty. Tak przygotowane warzywa blendujemy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.
6. Zupę podajemy z ziarnami kukurydzy, plasterkami pomidora oraz z listkami bazylii.



4-6 porcji

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Zupa krem z kukurydzy z mleczkiem kokosowym i indykiem

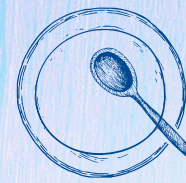
Zupy, ze względu na swoją lekką konsystencję, często goszczą w jadłospisie najmłodszych. W formie kukurydzianego kremu z dodatkiem mleczka kokosowego i indyjskiego mięsa, będzie to nie tylko sposób na smaczny obiad, ale również dostarczenie dziecku wielu cennych składników odżywczych.

Składniki

- 4 słoiki lub puszki kukurydzy słodkiej (po 400 g)
- woda Mama i ja
- 300 g fileta z indyka
- 4 średnie ząbki czosnku
- 1 łyżka posiekanego imbiru (opcjonalnie)
- 1 średnia cebula
- 1 marchewka (ok. 80 g)
- ziemniaki (ok. 400 g, po obraniu)
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 1 łyżka kurkumy
- 1 pomarańcza
- masło klarowane
- sól, pieprz

Wykonanie

1. Cebulę i czosnek obieramy i kroimy na kawałki.
2. Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła i podsmażamy na nim cebulę, czosnek i imbir, a następnie przekładamy do garnka, w którym będziemy gotować zupę.
3. Marchewkę oraz ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. Wrzucamy całość na patelnię z rozpuszczonym masłem i lekko podpiekamy. Przerzucamy do garnka z cebulą.
4. Odcedzamy kukurydżę i również dodajemy do garnka. Dolewamy wodę Mama i ja tak, aby lekko zakrywała składniki i gotujemy przez ok. 5-7 minut do uzyskania odpowiedniej miękkości ziemniaków i marchewki.
5. Pomarańczę sparzamy wrzątkiem, ścieramy do zupy jej skórkę i wyciskamy sok.
6. Do zupy dolewamy mleczko kokosowe, doprawiamy solą i pieprzem i trzymamy na ogniu aż do zagotowania. Zdejmujemy garnek z ognia i blendujemy zawartość na gładki krem. Jeżeli zupa jest za gęsta, możemy dodać odrobinę wody.
6. Indyka kroimy w niewielkie paseczki, posypujemy kurkumą i odrobiną soli. Smażymy mięso na rozgrzanej patelni z 1 łyżką masła klarowanego. Tak przygotowane mięso układamy do głębokiego talerza i zalewamy zupą.



4 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Kotlety z kaszy i indyka

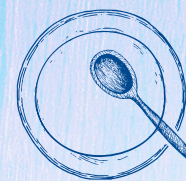
Niekiedy brakuje nam pomysłów, w jaki sposób przygotować dziecku pełnowartościowy posiłek tak, by zawierał wszystkie niezbędne składniki, był lekkostrawny, a przy tym dobrze smakował. Duszone kotlety z kaszy z mięsem indykiem to szybkie, jednogarnkowe danie, które wzbogacone ulubionymi warzywami mogą stanowić propozycję na zdrowy obiad nie tylko dla dzieci, ale i dorosłych.

Składniki

- 100 g kaszy bulgur
- 250 g polędwiczki z indyka
- woda niegazowana Mama i ja
- 1/2 szklanki groszku mrożonego
- 2 jajka w rozmiarze M
- 2 łyżki otrębów owsianych
- otarta skórka z małej cytryny
- 2 ząbki czosnku
- garść świeżej bazylii
- sól, pieprz
- olej lub masło klarowane

Wykonanie

1. Kaszę gotujemy według zaleceń producenta, w wodzie źródlanej Mama i ja.
2. Indyka kroimy w drobną kostkę.
3. Przestudzoną kaszę i pokrojonego indyka przekładamy do miski. Dodajemy drobno starty czosnek, skórkę z cytryny, groszek i posiekaną bazylię. Wbijamy jajka i dodajemy otręby. Wszystko dokładnie mieszamy, a następnie doprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy na 20 minut.
4. Po tym czasie formujemy niewielkie kotleciki i wkładamy na patelnię na rozgrzany tłuszcz. Smażymy je na średnim ogniu na złoty kolor.
5. Usmażone kotlety podlewamy odrobiną wody Mama i ja, przykrywamy pokrywką i dusimy około 10 minut.
6. Kotlety podajemy z porcją ulubionych warzyw.



4 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Gulasz dyniowo-mięsny z kaszą kuskus

Jak przygotować pożywne, lekkostrawne oraz sycące danie, tak aby zapewnić sobie energię na cały dzień? Dobrym pomysłem jest gulasz mięsno-warzywny z dodatkiem kaszy. W ten sposób zyskujemy prosty posiłek dostarczający wszystkich niezbędnych składników.

Składniki

- 3 szklanki pokrojonej w kostkę dyni, np. piżmowej
- 1 łyżeczka drobno pokrojonego imbiru (lub 1/2 łyżeczki suszonego)
- 1/2 łyżeczki pokrojonej drobno kurkumy (lub 1/3 łyżeczki suszonej)
- 1 duża czerwona papryka
- 400 g piersi indyka
- 1 duży pomidor
- 2 cebule szalotki

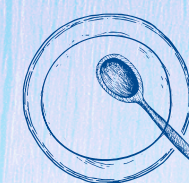
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki otartej cytryny
- sól, pieprz
- olej
- 3/4 szklanki wody Mama i ja

Dodatki

- brokuł
- 1 szklanka kaszy kuskus
- woda Mama i ja
- szczypiorek

Wykonanie

1. Zagotuj wodę, wsyp kaszę gryczaną, dodaj sól i cynamon. Czas gotowania kaszy dostosuj do zaleceń producenta.
2. Do ugotowanej kaszy gryczanej (wody nie odlewaj) dodaj kaszę manną i masło orzechowe. Wszystko dokładnie wymieszaj, aby nie powstały grudki.
3. Po lekkim przestudzeniu i napęcznieniu kaszy manny dodaj jogurt grecki, ponownie wymieszaj i przełóż do misek.
4. Udekoruj owocami i bakaliami. Podawaj na ciepło lub lekko przestudzone.
5. Zagotuj wodę, wsyp kaszę gryczaną, dodaj sól i cynamon. Czas gotowania kaszy dostosuj do zaleceń producenta.
6. Do ugotowanej kaszy gryczanej (wody nie odlewaj) dodaj kaszę manną i masło orzechowe. Wszystko dokładnie wymieszaj, aby nie powstały grudki.
7. Po lekkim przestudzeniu i napęcznieniu kaszy manny dodaj jogurt grecki, ponownie wymieszaj i przełóż do misek.
8. Udekoruj owocami i bakaliami. Podawaj na ciepło lub lekko przestudzone.



4 porcje (8 szt.)

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Naleśniki na wodzie z serkiem wiejskim, łososiem na parze, szpinakiem i pomidorem

Naleśniki na wodzie z ciekawym farszem są świetnym rozwiązaniem na szybki, smaczny i zdrowy posiłek.

Składniki (naleśniki)

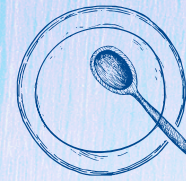
- 2 szklanki wody Mama i ja
- 1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1 szklanka mąki orkiszowej
- 1 jajko lub 2 łyżki siemienia lnianego w ziarnach
- 2–3 łyżki drobno pokrojonego szczypiorku
- 1/2–1 łyżka kurkumy
- 2 łyżki oleju
- 1/3 łyżeczki soli
- 1/3 łyżeczki pieprzu
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz

Składniki (nadzienie)

- 500 g liści świeżego lub mrożonego szpinaku
- ok. 300 g łososia surowego
- 2 serki wiejskie (zwykłe lub bez laktozy)
- 2 średnie pomidory lub pomidory pokrojone w puszcze
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju
- 1 średnia czerwona cebula
- 2–3 duże ząbki czosnku
- kiełki (opcjonalnie)
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie

1. Ciasto na naleśniki - zaczynamy od połączenia wody z jajkiem (lub siemieniem) i olejem. Następnie dodajemy mąkę i pozostałe składniki. Całość dokładnie mieszamy trzepaczką lub mikserem i odstawiamy na 15 minut.
2. Nadzienie - cebulę i czosnek siekamy w drobną kostkę i wrzucamy na rozgrzaną patelnię z rozpuszczonym tłuszczem.
3. Do zeszlonej cebuli i czosnku dodajemy szpinak. Jeśli używamy świeżego, to wraz z nim dolewamy łyżkę wody. Przykrywamy patelnię i na małym ogniu podduszamy zawartość przez ok. 5 minut.
4. Dodajemy pokrojone pomidory oraz serki wiejskie. Całość dusimy bez przykrycia, na małym ogniu, często mieszając, aż do osiągnięcia pożądanej gęstości.
5. Łososia gotujemy na parze. Tak przygotowanego rozdrabniamy i dodajemy do zredukowanego sosu. Całość dokładnie mieszamy i doprawiamy do smaku.
6. Naleśniki – wlewamy porcje ciasta na dobrze rozgrzaną patelnię i smażymy z obu stron do delikatnego zarumienienia.
7. Na gotowe naleśniki wykładamy porcję farszu i zwijamy. Możemy je podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno.



2 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

OBIAD

Dorsz na parze z sosem koperkowym i kaszą jaglaną

Dorsz na parze z sosem koperkowym i kaszą jaglaną to pyszny i delikatny obiad dla całej rodziny*.

* danie odpowiednie dla dzieci od 11 miesiąca życia

Składniki

- 1,5 litra wody niegazowanej Mama i ja
- 2 polędwiczki z dorsza (każda po około 150 g)
- 1 woreczek kaszy jaglanej
- 1 brokuł
- 1 marchewka

Sos koperkowy:

- 3 łyżki świeżego koperku
- 300 ml bulionu warzywnego
- 40 ml mleka
- łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- łyżka mąki pszennej

Wykonanie

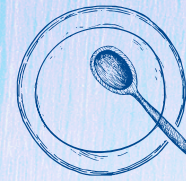
1. Brokuły myjemy, rozdzielamy w różyczki i gotujemy na parze przez około 15 minut.
2. Marchewkę myjemy, obieramy i kroimy w paski (możemy również użyć temperówki do warzyw), a następnie gotujemy na parze przez około 25 minut.
3. Rybę dokładnie myjemy i sprawdzamy, czy nie ma ości. Następnie gotujemy ją na parze (do miękkości – około 10 minut).
4. W międzyczasie w wodzie Mama i ja gotujemy kaszę jaglaną (według przepisu z opakowania).
5. Przygotowujemy sos koperkowy. 150 ml bulionu warzywnego wlewamy do rondla i doprowadzamy do wrzenia. Do pozostałej części dodajemy mąkę, mleko, olej oraz koperek. Całość dokładnie mieszamy, przelewamy do wrzącego wywaru i gotujemy jeszcze przez 5 minut.
6. Rybę polewamy sosem i podajemy wraz z ugotowanymi warzywami.



PODWIECZOREK

Pyszne przekąski.





3 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

PODWIECZOREK

Biała galaretka z owocami

Przezroczysta galaretka, która pięknie eksponuje dodatki, to bez wątpienia jeden z kulinarnych hitów. W połączeniu z kolorowymi owocami, których latem nie brakuje, może być ciekawym, lekkim i smacznym deserem. A co więcej, może stać się zachętą do odkrywania owocowych smaków.

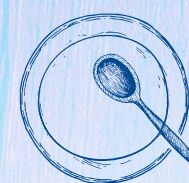
Składniki

- 1 opakowanie galaretki przezroczystej truskawkowo-waniliowej
- 1/2 opakowania galaretki malinowej
- 400 g różnych owoców sezonowych

- (np. porzeczek czerwonych, czarnych, agrestu, moreli, arbuza, poziomek)
- 750 ml wody Mama i ja

Wykonanie

1. Galaretki rozpuść w osobnych miskach według wskazań producenta, zalewając gorącą wodą Mama i ja.
2. Na dno trzech pucharków wylać malinową galaretkę, ostudzić i przełożyć do lodówki do momentu stężenia.
3. Owoce dokładnie umyć, obrać, a większe elementy pokroić w kostkę.
4. Osuszone owoce ułożyć na zastygniętej, czerwonej galaretkę, a następnie zalać chłodną, przezroczystą galaretką. Wypełnione pucharki przełożyć do lodówki do całkowitego stężenia ich zawartości.
5. Deserki podajemy schłodzone.



6-8 porcji

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

PODWIECZOREK

Lody cytrynowo – miętowe z owocami

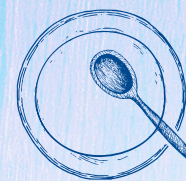
Czas wakacji to okres, który nierozłącznie kojarzy się z lodami, a zwłaszcza tymi na bazie przepysznych, soczystych owoców. Podpowiadamy, jak w kilku prostych krokach wykonać letni, orzeźwiający deser w domu, który będzie nie tylko smaczny, ale i zdrowy, a dodatkowo będzie zachęcał do zjedzenia wyjątkowymi kolorami.

Składniki

- 300 ml wody Mama i ja
- sok z jednej dużej cytryny
- miód lub syrop klonowy (ilość według uznania)
- 8 listków mięty
- miękkie owoce (borówki, porzeczki, maliny, truskawki, itp.)

Wykonanie

1. Wodę dokładnie mieszamy z miodem lub syropem klonowym. Po uzyskaniu jednolitej konsystencji dodajemy miętę i całość blendujemy.
2. Dodajemy sok z całej cytryny.
3. Umyte i obrane owoce wrzucamy do foremek do lodów, a następnie całość zalewamy przygotowanym wcześniej płynem. Na koniec wtykamy patyczki.
4. Pojemnik z lodami przekładamy do zamrażarki na ok. 10 godzin.



2 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

PODWIECZOREK

Pudding chia z salsą z mango i kiwi

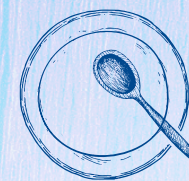
Czas wakacji to okres, który nierozłącznie kojarzy się z lodami, a zwłaszcza tymi na bazie przepysznych, soczystych owoców. Podpowiadamy, jak w kilku prostych krokach wykonać letni, orzeźwiający deser w domu, który będzie nie tylko smaczny, ale i zdrowy, a dodatkowo będzie zachęcał do zjedzenia wyjątkowymi kolorami.

Składniki

- 4 łyżki nasion chia
- 250 ml wody Mama i ja
- 1 duże, dojrzałe mango
- 2 dojrzałe owoce kiwi
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)

Wykonanie

1. Nasiona chia zalewamy zimną wodą Mama i ja i odstawiamy na 30 minut do napęcznienia.
2. Mango i kiwi obieramy ze skórki i kroimy w drobną kostkę.
3. Do owoców dodajemy miód i dokładnie mieszamy.
4. Napęczniałe nasiona chia przekładamy na dno pucharków i wykładamy na nie owocową salsę. Podajemy od razu lub po schłodzeniu.



2 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

PODWIECZOREK

Smoothie z malinami, borówkami i otrębami

Smoothie to idealny sposób na orzeźwienie w gorące, letnie dni. Jest nie tylko smaczne, ale też szybkie i proste w wykonaniu. W wersji z malinami i borówkami dostarczy nam także sporej dawki witamin i minerałów.

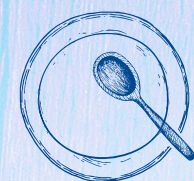
Składniki

- 250 g malin świeżych lub mrożonych
- 250 g borówek świeżych lub mrożonych
- 2 łyżki otrębów owsianych
- woda Mama i ja (ilość według uznania)
- szczypta cynamonu i kardamonu
- miód (opcjonalnie)

Wykonanie

1. Owoce przekładamy do misy miksera, dodajemy otręby, cynamon oraz kardamon. Wlewamy 1/2 litra wody Mama i ja i całość blendujemy.
2. Jeżeli jest to konieczne, dosładzamy miodem, ale owoce w tym roku są tak słodkie, że w zasadzie nie jest to konieczne.
3. Uzupełniamy smoothie wodą według uznania. W wersji dla dorosłych można dodać kilka kostek lodu i całość ponownie zmiksować.
4. Podajemy od razu lub przelewamy do kubka termicznego i zabieramy ze sobą do pracy czy na uczelnię.





4 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

PODWIECZOREK

Smoothie z wody, ananasa, szpinaku, banana i łyżeczki oleju kokosowego

Smoothie to doskonała alternatywa dla tradycyjnego podawania owoców, a także sposób na nawodnienie organizmu i dostarczenie pożywnej dawki energii zarówno mamie, jak i dziecku.

Składniki

- 100 g szpinaku baby
- 1/2 dojrzałego (słodkiego) ananasa
- 2 dojrzałe banany
- ok. 1,3 litra wody Mama i ja
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 3 łyżki soku z cytryny

Wykonanie

1. Szpinak dokładnie umyj i osusz.
2. Ananasa i banany obierz, pokrój na mniejsze kawałki.
3. Rozdrobnione owoce i szpinak przełóż do miksera.
4. Rozdrobnione owoce i szpinak przełóż do miksera.
5. Całość zmiksuj. Jeżeli koktajl okaże się zbyt gęsty, dodawaj stopniowo więcej wody Mama i ja.
6. Podczas upałów koktajl można serwować z kostkami lodu.



26 porcji

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

Tort śmietankowo-owocowy

Urodziny to okazja, którą ciężko jest wyobrazić sobie bez tortu. Kiedy organizujemy przyjęcie dla najmłodszych, dobrze jest zastąpić klasyczne, ciężkie masy kremowe lekkimi propozycjami z mniejszą ilością cukru. Doskonałą alternatywą będzie kolorowy tort z galaretką w środku.

Składniki (biszkopt nr 1)

- 5 dużych jajek (w temp. pokojowej)
- 3/4 szklanki mąki pszennej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki drobnego cukru do wypieków
- cukier waniliowy
- szczypta soli

Składniki (masa tortowa)

- 1 litr serka mascarpone
- 1 litr śmietany 36%
- 4 galaretki w różnych kolorach

Wykonanie

1. Galaretki rozpuszczamy w wodzie Mama i ja i przelewamy do czterech głębokich talerzy. Dodajemy o 100 ml wody mniej niż zaleca producent.
2. Biszkopt nr 1 – rozdzielamy białka od żółtek. Białka ubijamy na sztywno ze szczyptą soli, a po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji dodajemy po trochu cukier. Po każdym dosypaniu miksujemy ok. 1 minutę. Na koniec dodajemy cukier waniliowy i ponownie miksujemy ok. 1 minutę.
3. Żółtka po kolei dodajemy do ubitej masy, a całość mieszamy na średnich obrotach.
4. Obydwa rodzaje mąki przesiewamy i dodajemy do ubitej masy jajecznej, a następnie delikatnie szpatułką łączymy wszystkie składniki.
5. Wykładamy dno formy do biszkoptu (średnica ok. 25 cm) papierem do pieczenia. W międzyczasie rozgrzewamy piekarnik (góra-dół) do 160°C.
6. Do tak przygotowanej formy wylewamy masę, wyrównujemy i pieczemy przez ok. 30 minut. Stan upieczenia sprawdzamy patyczkiem.

Składniki (biszkopt nr 2)

- 5 dużych jajek (w temp. pokojowej)
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1/4 szklanki gorzkiego kakao
- 3/4 szklanki drobnego cukru do wypieków
- cukier waniliowy
- szczypta soli

PODWIECZOREK

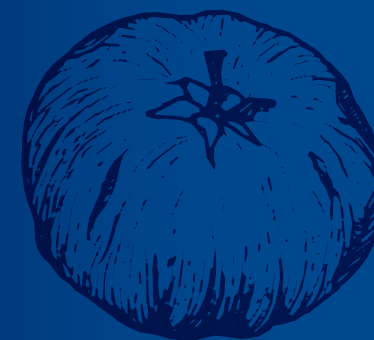
- 1 i 1/2 szklanki mocnej herbaty (zimnej), do nasączenia biszkoptu

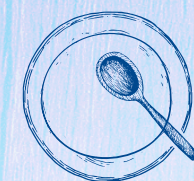
7. Po upieczeniu rzucając formę z biszkoptem z wysokości 30 cm (na stół lub podłogę) w celu usunięcia nadmiaru powietrza.
8. Drugi biszkopt przygotowujemy w analogiczny sposób.
9. Ścięte galaretki kroimy w kostkę i odkładamy na czas przygotowania masy do lodówki.
10. Masa tortowa – do misy miksera przekładamy serek mascarpone oraz śmietanę i miksujemy, najpierw na mniejszych obrotach, stopniowo zwiększając je do maksymalnej prędkości.
11. Część ubitej masy odkładamy do dekoracji tortu, natomiast pozostałość mieszamy z pokrojoną galaretką.
12. Biszkopty dzielimy na 3 równe części.
13. Układamy spód biszkoptu na paterze, nasączamy dokładnie herbatą i smarujemy masą śmietanowo-galaretkową. Tak samo postępujemy z kolejnymi warstwami. Górę tortu nasączamy i smarujemy odłożoną częścią czystej masy śmietanowej.
14. Tort zdobimy według własnych upodobań.



KOLACJA

Lekka i sycąca.





2 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

KOLACJA

Sałatka z makronem i awokado

Odpowiednio zbilansowana dieta powinna zawierać białko, węglowodany, tłuszcze oraz „coś zielonego”. Niestety, zwłaszcza najmłodszych, ciężko jest niekiedy przekonać do świeżych warzyw i jedzenia sałatek. Sposobem na przemycenie dawki witamin jest podanie ich w postaci makaronu z dodatkiem czarnuszki, która nada całemu daniu intrygującego smaku.

Składniki

- 50 g makaronu razowego
- woda Mama i ja (do ugotowania makaronu)
- 1 awokado (dojrzałe)
- 2 jajka
- mix sałat
- ulubione kietki
- groszek (świeży lub konserwowy)
- garść oliwek
- rzodkiewki
- koper
- limonka
- oliwa
- czarnuszka

Wykonanie

1. Makaron gotujemy w lekko osolonej wodzie do momentu uzyskania odpowiedniej twardości.
2. Jajka gotujemy na twardo i obieramy.
3. Odcedzony makaron mieszamy z pokrojonym koprem oraz oliwą.
4. Awokado przekrajamy na pół, wyciągamy pestkę, a następnie kroimy w talarki i skrapiamy sokiem z limonki. Podobnie postępujemy z rzodkiewką i oliwkami.
5. Na talerze układamy makaron, sałatę, awokado, groszek, rzodkiewkę, oliwki i przekrojone na pół jajko.
6. Całość posypujemy kietkami oraz czarnuszką.



6-10 porcji

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

KOLACJA

Kokosowe gofry

Chrupiące z wierzchu, a w środku delikatnie rozpluwające się w ustach ciasto - gofry to pomysł na deser, który zdobywa serca wielu osób, a zwłaszcza maluchów.

Składniki

- 200 ml wody Mama i ja
- 200 ml maślanki naturalnej
- ok. 3 łyżki mąki kokosowej (lub bardzo drobno zmieszanych wiórków kokosowych)
- 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 jajka
- 1 łyżka cukru trzcinowego
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- nasiona z przeciętej laski wanilii
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub kokosowego

- 4 łyżki wiórków kokosowych
- szczypta soli

Dodatki

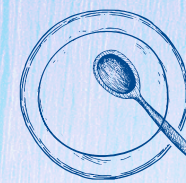
- ulubione owoce
- jogurt naturalny
- miód
- syrop klonowy
- orzechy
- bakalie
- masło orzechowe (doskonale komponuje się z bananem)

Wykonanie

1. Wodę i maślanke przelewamy do miski. Dodajemy jajka, cukier, sól, sodę, olej oraz wiórki kokosowe. Całość dokładnie mieszamy przy pomocy różgi kuchennej, aż do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Dosypujemy przesianą mąkę kokosową oraz pszenną. Całość ponownie dokładnie mieszamy i odstawiamy na 15 minut, aż ciasto uzyska konsystencję średnio gęstej śmietany. Jeżeli ciasto jest zbyt gęste, stopniowo dolewamy wodę Mama i ja. W odwrotnym przypadku dosypujemy

mąkę kokosową, kontrolując przy tym gęstość ciasta.

3. Ciasto wylewamy na powierzchnię gofrownicy i pieczemy ok. 2 minuty.
4. Gofry najlepiej podawać ciepłe, udekorowane ulubionymi dodatkami. Aby utrzymać temperaturę gofrów, można po upieczeniu włożyć je do piekarnika nagrzanego do 100°C. Dzięki temu wszyscy domownicy dostaną ciepłe gofry, które dodatkowo zyskają nieco na chrupkości.



2-3 porcje

Mama i ja
WODA ŹRÓDLANA

KOLACJA

Gryczanka z kaszą manną, owocami i bakaliami

Kasza gryczana nie od dziś znana jest ze swoich właściwości prozdrowotnych i dużej zawartości cennych składników. Oprócz tych walorów ma również dość charakterystyczny, intensywny zapach, który nie przysparza jej popularności zwłaszcza wśród najmłodszych. Sposobem na jego przełamanie może być podanie kaszy w postaci owsianki z dodatkiem kaszy manny, owoców i bakali. Takie zestawienie spotka się z uznaniem nawet małych niejadków.

Składniki

- 100 g kaszy gryczanej, niepalonej
- 4-5 łyżek kaszy manny błyskawicznej
- 500 ml wody Mama i ja
- 3 łyżki jogurtu greckiego
- szczypta cynamonu
- 1 łyżka masła orzechowego
- ulubione owoce
- ulubione bakalie
- szczypta soli

Wykonanie

1. Zagotuj wodę, wsyp kaszę gryczaną, dodaj sól i cynamon. Czas gotowania kaszy dostosuj do zaleceń producenta.
2. Do ugotowanej kaszy gryczanej (wody nie odlewaj) dodaj kaszę mannę i masło orzechowe. Wszystko dokładnie wymieszaj, aby nie powstały grudki.
3. Po lekkim przestudzeniu i napęcznieniu kaszy manny dodaj jogurt grecki, ponownie wymieszaj i przełóż do misek.
4. Udekoruj owocami i bakaliami. Podawaj na ciepło lub lekko przestudzone.

Więcej na
stronie internetowej:
www.wodadladziecka.pl

