

## SAMOSY (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji

Mąka pszenna, typ 500 - 235 g (19,58 x łyżka)

Olej rzepakowy - 60 g (6 x łyżka)

Woda - 70 g (0,28 x Szklanka)

Oliwa z oliwek - 40 g (4 x łyżka)

Kolendra (ziarna) - 2 g (2 x Szczypta)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 490 g (7 x Sztuka)

Groszek zielony, gotowany w wodzie - 90 g (6 x łyżka)

Papryczka ostra (chili) - 40 g (2 x Sztuka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)



Dodatkowo: 60g maki do oprószenia i olej do głębokiego smażenia (głębokość oleju 7,5cm)

Zmieszać mąkę i sól w dużej misce. Na środku zrobić wgłębienie i wlać olej. Wziąć trochę mąki z olejem na dłoni i ucierać je drugą dłonią. Kontynuować aż cała mąka będzie równo pokryta olejem.

Do mąki z tłuszczem, wlać 6 łyżek wody i zamieszać. Jeżeli potrzeba, dodać jeszcze pół lub całą łyżkę wody, kropelkami.

Umieść ciasto na drewnianej desce, posmaruj palce olejem żeby ciasto nie przywieralo i ugniataj ciasto przez 10 minut – powinieneś uzyskać zwartą, nieklejącą masę. Umieść ciasto pod zwilżonym ręcznikiem i pozostaw na pół godziny.

Przygotować nadzienie:

Wegetariańskie – na patelni rozgrzać na średnim ogniu olej przez 2 minuty. Dodać nasiona kolendry i krótko podsmażyć. Dodać cebulę i imbir i smażyć aż cebulka lekko zabrązowieje (4-5 minut). Dodać ziemniaki i groszek, zamieszać i smażyć przez około 10 minut.

Dodać pozostałe składniki nadzienia, dokładnie zamieszać i odstawić.

Wyjąć ciasto i ugnieść przez minutę, podzielić na 2 równe części. Każdą z części rozwałkować i pociąć każdy watek na 8 równych części. Z każdej uformować kulki. Każdą kulkę rozwałkować na okrągłe 15 cm placki, przeciąć każdy placek na pół, uzyskując placki na 2 samosy.

Położyć na dłoni pojedynczy placek i skleić ze sobą prosty brzeg, formując stożek (okrągły brzeg będzie tworzył górę stożka). Przed sklejeniem zwilżyć wodą brzeg wodą. W stożku umieścić łyżkę nadzienia i skleić górę stożka, także zwilżając jeden brzeg wodą. Pozostawić sklezione samosy przez pół h do wyschnięcia, ale można też je smażyć od razu. Podgrzać olej w woku albo na dużej patelni. Żeby sprawdzić czy temperatura jest odpowiednia (180oC), wrzucić kawałek chleba, powinien skwierczeć.

Na olej wrzucić około 8 samos.

Smażyć samosy przez 12 minut obracając je. Powinny być lekko brązowe.

K:696,6 / B:22,1 / T:21,6 / WP:93,0 / F:11,9 / WW:9,3

## DAL BHAT (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Soczewica czarna - 192 g (16 x łyżka)

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 40 g (4 x łyżka)

Ryż basmati - 240 g (16 x łyżka)

Fasolka szparagowa, mrożona - 450 g (1 x Opakowanie)

Szpinak - 150 g (6 x Garść)

Czosnek - 20 g (4 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 40 g (4 x łyżka)

Sok cytrynowy - 24 g (4 x łyżka)

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Dhal (zupa z soczewicy) bhat (ryż)

1. Moczyć soczewicę przez 20 minut, optukać i osuszyć.

Podsmażyć na oleju cebulę i czosnek przez 1 minutę i dodać pieprz, kardamon, sól i garam masala.

2. Dodać soczewicę i poddusić dolewając zimną wodę. Gotować pod przykryciem na średnim ogniu około 1 godziny.

Umieścić ryż w wodzie z solą, doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować na małym ogniu, do całkowitego wchłonięcia wody.

Warzywne dodatki:

1. Ugotować (najlepiej na parze) fasolkę szparagową. Doprawić solą, sokiem z cytryny, oliwą i rozmiądzonym czosnkiem.

2. Upiec ziemniaki (posolone, z ostrą papryczką).

3. Szpinak poddusić na patelni z dodatkiem niewielkiej ilości oliwy. Doprawić pieprzem, sokiem z cytryny i rozmiądzonym czosnkiem.

4. Pickle

Ryż i dodatki warzywne ułożyć dookoła dhalu przelanego do miseczki.

## VEGE MOMOSY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mąka pszenna, typ 500 - 250 g (20.83 x łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Woda - 30 g (0.12 x Szklanka)

Kapusta biała - 165 g (3 x Liść)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)

Czosnek - 20 g (4 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)



## Ciasto:

1. Wymieszać w misce mąkę z olejem, solą.

2. Dodać wodę i zacząć ugniatać. Odstawić pod przykryciem ok 30min.

## Farsz:

1. Kapustę posatkować lub drobno zetrzeć na tarce, marchew obrać i zetrzeć a papryczkę drobno skroić.

2. Na oliwie podsmażyć czosnek i cebulę, następnie dodać warzywa i dusić. Przyprawić pieprzem, kurkumą, kuminem.


Ciasto podzielić na 2 części. Rozwałkować i pokroić na 6-7 części. Z każdej części zrobić kuleczkę. Następnie każdą kuleczkę rozwałkować na okrągły placek. Brzegi posmarować odrobiną oleju (rozprowadzić palcem). Na środek wyłożyć farsz. Zebrać ciasto ku górze tworząc harmonijkę. Lub skleić jak tradycyjnego pieroga.

Ugotować na parze lub w osolonej wodzie.

# Lista zakupów

| PRODUKT                            | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|------------------------------------|-----------|------------------|
| <b>OWOCE I WARZYWA</b>             |           |                  |
| Cebula                             | 500 g     | 5 x Sztuka       |
| Czosnek                            | 50 g      | 10 x Ząbek       |
| Fasolka szparagowa, mrożona        | 450 g     | 1 x Opakowanie   |
| Groszek zielony, gotowany w wodzie | 90 g      | 6 x Łyżka        |
| Kapusta biała                      | 165 g     | 3 x Liść         |
| Marchew                            | 135 g     | 3 x Sztuka       |
| Papryczka ostra (chili)            | 60 g      | 3 x Sztuka       |
| Szpinak                            | 150 g     | 6 x Garść        |
| Ziemniaki                          | 770 g     | 11 x Sztuka      |
| <b>ZBOŻOWE</b>                     |           |                  |
| Mąka pszenna, typ 500              | 485 g     | 40.42 x Łyżka    |
| Ryż basmati                        | 240 g     | 16 x Łyżka       |
| Soczewica czarna                   | 192 g     | 16 x Łyżka       |
| <b>TŁUSZCZE</b>                    |           |                  |
| Olej rzepakowy                     | 105 g     | 10.5 x Łyżka     |
| Oliwa z oliwek                     | 90 g      | 9 x Łyżka        |
| <b>NAPOJE</b>                      |           |                  |
| Sok cytrynowy                      | 36 g      | 6 x Łyżka        |
| Woda                               | 100 g     | 0.4 x Szklanka   |
| <b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>           |           |                  |
| Kolendra (ziarna)                  | 2 g       | 2 x Szczypta     |
| <b>ORZECHY I ZIARNA</b>            |           |                  |
| Orzechy nerkowca (bez soli)        | 60 g      | 4 x Łyżka        |

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek WW: wymienniki węglowodanowe  
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw  
**Instytutu Żywności i Żywienia**

