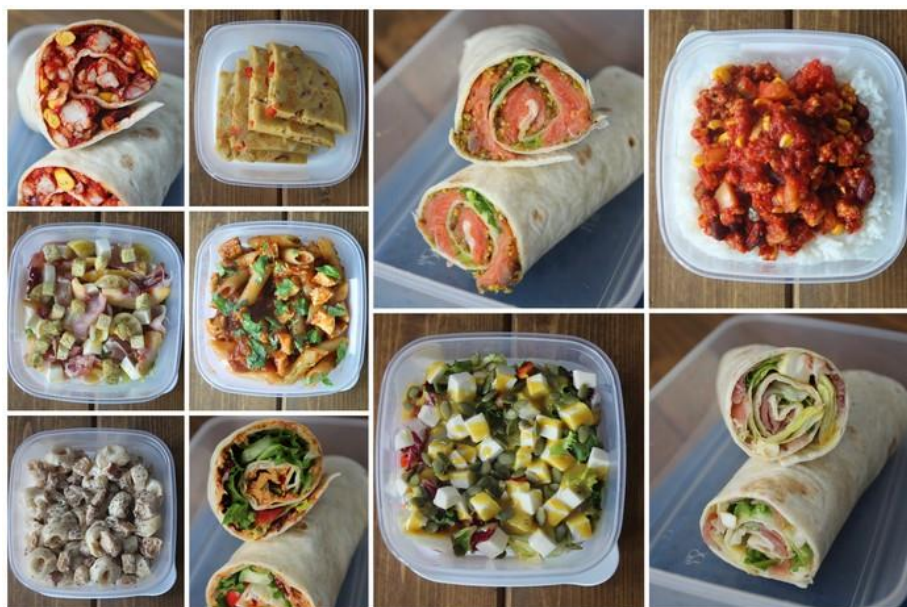


10 pomysłów na szybkie Lunchbox'y część 2.

To już druga część moich pomysłów na szybkie posiłki do pracy. Pierwsza część nadal chętnie jest odwiedzana na blogu i jest najczęściej przeglądany wpisem. Mam nadzieję, że kolejne propozycje również przypadną Wam do gustu.

Znajdziecie tu 10 pomysłów na śniadanie, drugie śniadanie lub obiad. Każdy posiłek możecie przygotować dzień lub 2 dni wcześniej i schować do lodówki. Na zrobienie poszczególnych posiłków potrzeba od 5 do 20 minut.



Spis treści

Tortilla po meksykańsku.....	2
Tortilla z łososiem i sosem pistacjowym	3
Tortilla z humusem pomidorowym i warzywami	4
Tortilla z szynką parmeńską i serem mozzarella	5
Sałatka do pudełka : Makaron tortellini z kurczakiem	6
Sałatka do pudełka : Sałatka mozzarellą oraz sosem musztardowym	7
Sałatka do pudełka : Sałatka z szynką parmeńską i słodko - słonym sosem	8
Obiad do pudełka : Kurczak z makaronem w sosie pomidorowym	9
Obiad do pudełka : Ryż po meksykańsku	10
Obiad do pudełka : Naleśnik z mięsem, serem i warzywami	11

Tortilla po meksykańsku

Czas wykonania: 20 min

Składniki:

- 1 placek tortilla
- 150 g mięsa mielonego
- 1/2 łyżeczki ulubionych przypraw
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżek fasoli czerwonej z puszki
- 2 łyżki kukurydzy
- 2 łyżki przecieru pomidorowego



Przygotowanie:

Mięso podsmażyć na oleju i przyprawić. Do mięsa dodać odcedzoną kukurydzę i fasolkę oraz przecier. Całość wymieszać.

Na tortillę włożyć farsz, zawinąć w rulon i gotowe.

Tortilla z łososiem i sosem pistacjowym

Czas wykonania: 10 min

Składniki:

- 1 placek tortilla
- 75 g łososia wędzonego w plastrach
- garść mix sałat

Sos:

- 30 g pistacji (po obraniu)
- 2 łyżeczki oliwy
- 1/3 łyżeczki miodu
- 1/3 łyżeczki soku z cytryny
- pieprz



Przygotowanie:

Wszystkie składniki na sos zmiksować w blenderze.

Placka do tortilli wysmarować sosem, posypać sałatą i wyłożyć kawałki łososia. Całość zwinąć w rulon i gotowe.

Tortilla z humusem pomidorowym i warzywami

Czas wykonania: 5 min

Składniki:

- 1 placek tortilla
- 3 łyżki humusu pomidorowego (Przepis na humus)
- kawałek papryki
- kawałek ogórka
- garść mix sałat



Przygotowanie:

Placka do tortilli wysmarować humusem, wyłożyć sałatkę oraz pokrojone w paski warzywa i zawinąć w rulon. Gotowe.

Tortilla z szynką parmeńską i serem mozzarella

Czas wykonania: 5 min

Składniki:

- 1 placek tortilla
- 50 g szynki parmeńskiej
- 30 g sera mozzarella
- garść mix sałat

Sos:

- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- odrobinę sosu pikantnego
(można pominąć)
- świeżo zmielony pieprz



Przygotowanie:

Wymieszać wszystkie wyżej wymienione składniki na sos.

Placki do tortilli wysmarować sosem, wyłożyć plasterki szynki, paprykę pokrojoną w paseczki, ser pokrojony w kostkę oraz sałatę. Całość zawinąć w rulon i gotowe.

Sałatka do pudełka : Makaron tortellini z kurczakiem

Czas wykonania: 20 min

Składniki:

- 70 g makaronu tortellini
- 200 g fileta z kurczaka
- 1/2 łyżeczki przyprawy do kurczaka
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka majonezu lub sos

Sos:

- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka miodu
- 1/2 łyżeczki sosu sojowego
- 1 łyżka musztardy
- świeżo zmielony pieprz



Przygotowanie:

Ugotować makaron. Kurczaka pokroić w kostkę i podsmażyć na tłuszczu, przyprawić.

Sos: Wszystkie wyżej wymienione składniki wymieszać ze sobą.

Makaron i mięso wymieszać. Dodać majonez i doprawić pieprzem oraz solą lub wymieszać z sosem (polecam tę drugą wersję). Przełożyć do pudełka i gotowe.

Sałatka do pudełka : Sałatka mozzarellą oraz sosem musztardowym

Czas wykonania: 10 min

Składniki:

- 1 kulka mozzarelli
- kawałek papryki
- kawałek ogórka
- garść mix sałat
- pestki dyni

Sos:

- 2 łyżki musztardy
- 1 łyżeczka oliwy
- 1 łyżeczka miodu
- 1/4 łyżeczki ostrego sosu
- świeżo zmielony pieprz



Przygotowanie:

Pokroić ser oraz warzywa w kostkę. Wyżej wymienione składniki na sos wymieszać. Sałatę przełożyć do pudełka, dodać ser i warzywa. Całość polać sosem. Do gotowej sałatki można dodać pestki dyni lub grzanki.

Sałatka do pudełka : Sałatka z szynką parmeńską i słodko - słonym sosem

Czas wykonania: 10 min

Składniki:

- 50 g szynki parmeńskiej
- 1/2 kulki sera mozzarella
- garść mix sałat
- 1/2 brzoskwini
- grzanki

Sos:

- 1 łyżka majonezu
- 1/2 łyżeczki miodu
- 1/2 łyżeczki sosu sojowego



Przygotowanie:

Do pojemnika przełożyć mix sałat, plasterki szynki oraz kawałki brzoskwini i sera. Składniki na sos wymieszać i poleć sałatkę. Dodatkowo można dodać grzanki. Gotowe.

Obiad do pudełka : Kurczak z makaronem w sosie pomidorowym

Czas wykonania: 20 min

Składniki:

- 200 g fileta z kurczaka
- 70 g makaronu
- 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 4 łyżki passaty pomidorowej (Przepis na blogu)
- świeże zioła



Przygotowanie:

Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Kurczaka pokroić w małą kostkę, posypać przyprawą i usmażyć. Wymieszać makaron z upieczonym kurczakiem i całość połączyć passatą. Dodatkowo posypać świeżymi ziołami i gotowe.

Obiad do pudełka : Ryż po meksykańsku

Czas wykonania: 20 min

Składniki:

- 50 g ryżu
- 150 g mięsa mielonego
- ½ łyżeczki ulubionych przypraw
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżek fasoli czerwonej z puszki
- 2 łyżki kukurydzy
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 pomidory lub 4 łyżki pomidorów w puszcze



Przygotowanie:

Ryż ugotować.

Mięso podsmażyć na oleju i przyprawić. Do mięsa dodać odcedzoną kukurydzę, fasolkę oraz przecier. Pomidory sparzyć, pokroić w kostkę i dodać mięsa. Całość wymieszać.

Ryż przełożyć do pudełka, a na górę wyłożyć farsz.

Obiad do pudełka : Naleśnik z mięsem, serem i warzywami

Czas wykonania: 15 min

Składniki:

Ciasto naleśnikowe:

- 1 jajko
- 5 łyżek mąki
- 5 łyżek mleka
- 1 łyżeczka ulubionych przypraw (u mnie przyprawa do kurczaka)
- ½ proszku do pieczenia

Dowolne dodatki:

- podsmażony kurczak, boczek lub szynka
- ser (mozzarella, feta, ser żółty)
- warzywa (papryka, kukurydza, pieczarki)



Przygotowanie:

Przygotować ciasto naleśnikowe: zmiksować wszystkie składniki.

Do ciasta dodać ulubione (resztki z lodówki) i wymieszać.

Takiego grubego naleśnika smażyć na oleju przez 3-4 minuty z każdej strony na małym ogniu. Pokroić na 4 części i przełożyć do pojemniki. Gotowe.