

4 SMACZNE LUNCHBOXY + SOSY

LUNCHBOX "AZJATYCKI" + SOS PIKANTNY



Ryż brązowy



Wędzone tofu



Papryka



Mix warzyw

 PIKANTNY

LUNCHBOX "KLASYCZNY":



Kasza gryczana



Kurczak



Pomidory



Ogórek

LUNCHBOX "MAKARON Z TUŃCZYKIEM" + SOS KORZENNY



Makaron pełnoziarnisty



Tuńczyk



Brokuł



Marchewka

LUNCHBOX "SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ"



Ciecierzycza gotowana



Ser feta



Chleb razowy



Ogórek i Pomidor

Jak zrobić szybki i zdrowy sos?



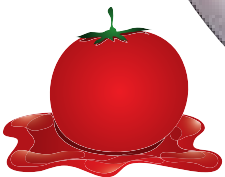
PIKANTNY



KORZENNY



POMIDOROWY



PIETRUSZKOWY



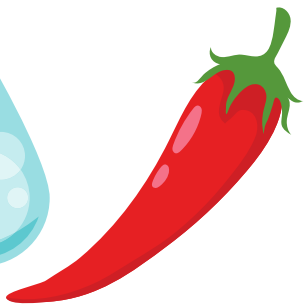
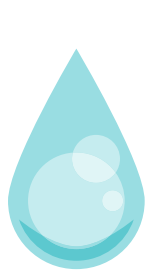
Sos pikantny



SKŁADANKI

- 1/2 papryczki chilli
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka sosu sojowego
- garść kolendry
- 1/2 skórki z limonki
- 25 ml. ciepłej wody
- 1/2 soku z limonki
- 2 łyżki brązow. cukru

WYKONANIE



Wszystkie składniki wrzucamy do moździerza i ugniatamy na jednolitą pastę. Możesz użyć blendera

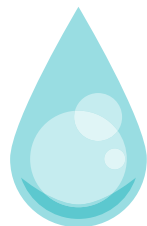
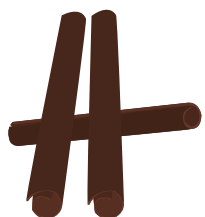
Sos korzenny



SKŁADANKI

- 2 ziarna kardamonu
- 50 ml wody
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/4 soku z pomarańczy
- 1 ząbek czosnku
- 1 laska cynamonu
- 1/2 łyżeczki miodu

WYKONANIE



Wszystkie składniki wrzucamy do moździerza i ugniatamy na jednolitą pastę. Możesz użyć blendera

Sos pomidorowy



SKŁADANKI

- 1 puszka pomidorów
- 2 ząbki czosnku
- sól i pieprz
- 1 pęczek bazylii
- garść oregano
- odrobina cukru

WYKONANIE



Wszystkie składniki wrzucamy do moździerza i ugniatamy na jednolitą pastę. Możesz użyć blendera

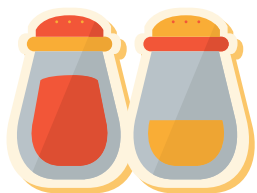
Sos pietruszkowy



SKŁADANKI

- 50 ml oliwy z oliwek
- garść pietruszki
- garść mięty
- sól i pieprz

WYKONANIE



Wszystkie składniki wrzucamy do moździerza i ugniatamy na jednolitą pastę. Możesz użyć blendera