

# 6 WRAPÓW SAŁATOWYCH + SOSY

## WRAP Z GRILLOWANĄ CIECIERZYCĄ I SOSEM JOGURTOWYM



Sałata rzymska



Ciecierzycza



Sos jogurtowy

## WRAP Z GRILLOWANYM ŁOSOSIEM + SOS TZATZIKI



Sałata rzymska



Łosoś



SOS TZATZIKI

## WRAP Z SEREM PLEŚNIOWYM I ORZECHAMI



Sałata rzymska



Orzechy  
włoskie



Ser pleśniowy



Sos orzechowy

---

## WRAP Z JAJECZNICĄ



Sałata rzymska



Pomidory koktajlowe



Jajka



Szczypiorek

## WRAP Z TUŃCZYKIEM I AWOKADO



Sałata rzymska



Awokado



Papryka



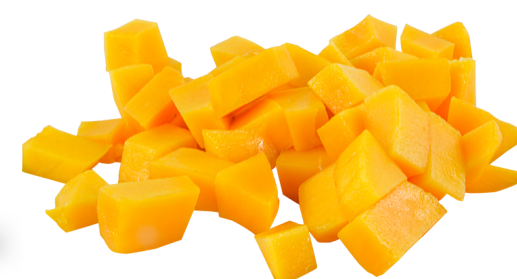
Sos chili

---

## WRAP Z MANGO I GRILOWANYM TOFU



Sałata rzymska



Mango



Sos miodowo  
musztardowy



Tofu



## Sos chili

### Składniki:

- 4 świeże papryczki chilli (możesz użyć dowolnego rodzaju, w zależności od pożądanego poziomu ostrości)
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego
- 1/4 szklanki octu winnego lub jabłkowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki miodu lub cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- Opcjonalnie: 1/2 łyżeczki mielonej papryki

### Instrukcje:

- Papryczki chilli dokładnie umyj, usuń ogonki i pestki (jeśli chcesz zmniejszyć ostrość sosu). Możesz również użyć rękawiczek, aby uniknąć podrażnienia skóry.
- Cebulę i czosnek obierz, następnie drobno posiekaj.
- W blenderze lub malakserze umieść papryczki chilli, cebulę, czosnek, przecier pomidorowy, ocet, sos sojowy, miód (lub cukier), sól, kmin rzymski oraz opcjonalnie mieloną paprykę. Miksuj wszystko do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Przelej sos do garnka i gotuj na średnim ogniu przez 10-15 minut, mieszając od czasu do czasu. Sos powinien zgęstnieć i lekko się zredukować.
- Spróbuj sosu i dostosuj smak według swoich preferencji, dodając więcej soli, miodu lub octu, jeśli potrzeba.
- Odstaw sos do ostygnięcia, a następnie przechowuj go w szczelnym słoiku w lodówce. Sos można przechowywać do 2 tygodni.
- Smacznego! Ten sos chilli doskonale smakuje z takimi daniami jak tacos, burritos, nachos, a także jako dodatek do mięsa czy ryżu.

# Sos orzechowy

## Składniki:

- 200g masła orzechowego (najlepiej niesolonego)
- 200ml mleka kokosowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- opcjonalnie: 1 łyżeczka tajskiej pasty curry lub płatki chili, dla dodania ostrości



## Przygotowanie:

Pieczarki pokrój w plasterki, a cebulę w drobną kostkę. Na maśle zeszklij cebulę, dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę i pieczarki. Smaż do momentu, aż pieczarki zaczną tracić wodę. Dodaj śmietankę, sól i pieprz do smaku. Gotuj sos przez około 5 minut, aż zgęstnieje. Podawaj z ulubionym makaronem.

# Sos śmietanowy z pieczarkami

## Składniki

- 500g pieczarek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 250ml śmietanki 30%
- 2 łyżki masła
- sól i pieprz do smaku



## Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę. Sos pesto podawaj z makaronem, dodając ewentualnie odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać lepszą konsystencję.



## Sos miodowo musztardowy

Sos miodowo-musztardowy to prosty, ale pyszny sos, który świetnie pasuje do sałatek, wrapów sałatowych, mięsa czy warzyw. Oto przepis na domowy sos miodowo-musztardowy:

### Składniki:

- 3 łyżki musztardy Dijon (lub innej ulubionej musztardy)
- 2 łyżki miodu (można dostosować ilość do preferencji słodkości)
- 2 łyżki octu balsamicznego (można zastąpić octem winnym lub jabłkowym)
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz, do smaku

### Instrukcje:

W małej misce lub słoiku z szczelnym wiekiem, połącz musztardę, miód i ocet. Wymieszaj wszystko, aż składniki się połączą.

Dodaj oliwę z oliwek w cienkim strumieniu, ciągle mieszając lub trząsąc słoikiem, aby uzyskać emulsję. Możesz użyć trzepaczki lub widelca do mieszania.

Dopraw sos solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę wody, aby go rozcieńczyć.

Przechowuj sos miodowo-musztardowy w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, do 1-2 tygodni.

Ten sos miodowo-musztardowy doskonale pasuje do sałatek, warzyw, mięsa, a także jako dodatek do wrapów sałatowych. Smacznego!

# Sos jogurtowy



Sos jogurtowy to lekki i kremowy dodatek, który doskonale pasuje do sałatek, wrapów sałatowych, falafeli, warzyw czy grillowanego mięsa. Oto prosty przepis na sos jogurtowy:

## Składniki:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego (najlepiej gęstego, np. greckiego)
- 2 łyżki śmietany kwasnej (opcjonalnie, dla dodatkowej kremowości)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty, kopru lub pietruszki (lub mieszanka tych ziół)
- Sok z 1/2 cytryny (lub więcej, do smaku)
- Sól i świeżo mielony pieprz, do smaku

## Instrukcje:

W małej misce połącz jogurt, śmietanę kwasną (jeśli używasz), posiekany czosnek, posiekane zioła oraz sok z cytryny. Dokładnie wymieszaj wszystko, aby składniki się połączyły.

Dopraw sos jogurtowy solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku. Jeśli wolisz bardziej rzadki sos, możesz dodać trochę wody lub mleka, aby go rozcieńczyć.

Połączony sos najlepiej smakuje po przynajmniej 30 minutach spędzonych w lodówce, co pozwala smakom się przegryźć. Przed podaniem sprawdź smak i dostosuj sól, pieprz czy sok z cytryny według własnych preferencji.

Przechowuj sos jogurtowy w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, do 3-4 dni.

Sos jogurtowy jest uniwersalny i doskonale sprawdzi się jako dodatek do wielu dań, takich jak sałatki, warzywa, mięso czy wrapy sałatowe. Smacznego!



## SOS TZATZIKI

Sos tzatziki to tradycyjny grecki sos na bazie jogurtu, ogórka i czosnku. Jest idealny jako dodatek do sałatek, warzyw, mięsa czy grillowanych potraw. Oto przepis na sos tzatziki:

### Składniki:

- 1 szklanka gęstego jogurtu naturalnego (np. greckiego)
- 1 średni ogórek, obrany i zetrzeć na tarce o grubych oczkach
- 1-2 ząbki czosnku, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty lub kopru (lub mieszanka obu)
- Sok z 1/2 cytryny (lub więcej, do smaku)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz, do smaku

### Instrukcje:

Odsącz jogurt przez gazę lub filtr do kawy, umieszczając go w sitku na około 30 minut (opcjonalnie, ale pozwoli uzyskać gęstszy sos).

Obrany ogórek zetrzyj na tarce o grubych oczkach, a następnie dokładnie odsącz z nadmiaru wody, wyciskając ręcznie lub zawijając w czystą ściereczkę.

W małej misce połącz odsączony jogurt, odsączony starty ogórek, posiekany czosnek, posiekane zioła, sok z cytryny oraz oliwę z oliwek. Dokładnie wymieszaj wszystko, aby składniki się połączyły.

Dopraw sos tzatziki solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku. Sos najlepiej smakuje po przynajmniej 1 godzinie spędzonej w lodówce, co pozwala smakom się przegryźć.

Przed podaniem sprawdź smak i dostosuj sól, pieprz czy sok z cytryny według własnych preferencji.

Przechowuj sos tzatziki w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, do 3-4 dni.

Sos tzatziki to doskonały dodatek do greckich potraw, takich jak souvlaki, gyros, sałatki czy grillowane warzywa. Smacznego!