



31 POMYSŁÓW NA DANIA Z WARZYWAMI





Co na obiad? Jak jeść więcej warzyw? Jak szybko ugotować coś smacznego?

Jeśli szukasz odpowiedzi na jedno z tych pytań, to dobrze trafiłeś! W tym foodbooku znajdziesz 31 prostych przepisów na ciekawe dania z warzywami, które w dodatku możesz przygotować bez krojenia i obierania, bo ich podstawą są zamrożone warzywa od FRoSTY.

Menu jest bardzo ciekawe! Od śniadaniowych gofrów i wrapów, przez sajgonki i zapiekanki, po dania kuchni azjatyckiej czy meksykańskiej. To w sumie 31 przepisów – czyli przez miesiąc nie musisz się zastanawiać co dziś ugotować :-)

Do współpracy przy tym foodbooku zaprosiliśmy cztery wspaniałe kobiety, które na co dzień żyją szybko i zdrowo. I takie są też przepisy, które specjalnie dla Was przygotowały, przetestowały i sfotografowały.

Znajdziesz tu pomysły na warzywne dania od energicznej @jbanaszewska, podróżującej @paula_jagodzinska, normalizującej zdrową dietę @niekoniecznie_dietetycznie oraz gotującej @olatatka_. Każda z nich jest inna i tak samo różnorodne są zaprezentowane przepisy.

Testuj, smakuj i koniecznie podziel się z nami Twoją opinią!



SPIS PRZEPISÓW

ŚNIADANIE	KOLOROWA FRITTATA	4
	AZJATYCKIE PLACUSZKI	5
	SZPINAKOWE PLACUSZKI	6
	WARZYWNE GOFRY	7
	ŚNIADANIOWE MUFFINKI	8
	AZJATYCKA SAŁATKA	9
	ŚNIADANIOWY WRAP	10
	WARZYWNE TOSTY	11
LUNCH	WŁOSKI LUNCH BOX	12
	MEKSYKAŃSKA VEGE MISKA	13
	SAŁATKA W SŁOIKU	14
	EKSPRESOWY STIR-FRY	15
	QUICHE Z WARZYMAMI	16
	MAKARON Z ŁOSOSIEM	17
	MISKA PEŁNA ENERGII	18
	BAZYLIOWA PINSA	19
PRZEKĄSKA	PROSTE PIZZERKI	20
	SZPINAKOWE KIESZONKI	21
	WEGE TORTILLA	22
	KURCZAK PO TAJSKU	23
	PAD THAI Z KREWETKAMI	24
	WARZYWNE SPRING ROLLSY	25
	WEGE PITA	26
	KREM WARZYWNY	27
OBIAD	SZPINAKOWE ROLADKI	28
	NALEŚNIKI A'LA BURRITO	29
	LECZO	30
	ZIEMNIACZANA ZAPIEKANKA	31
	CHILLI SIN CARNE	32
	MAKARON Z PESTO ZE SZPINAKU	33
	WARZYWNE CURRY	34

KOLOROWA FRITTATA

@ niekoniecznie_dietetycznie



30 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 200 g Warzyw na patelnię klasycznych FRoSTY
- 3 jajka
- 2 kromki chleba
- 1 łyżka tartego parmezanu
- 1 łyżka oliwy
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C.
2. Okrągłą foremkę o średnicy ok. 20 cm wyłóż papierem do pieczenia.
3. Podsmaż warzywa na oliwie, a następnie przełóż do foremki.
4. Roztrzep jajka na puszystą masę ze szczyptą soli i pieprzu.
5. Zalej warzywa jajeczną masą i zapiekaj przez 25 minut.
6. Posyp serem, podawaj z pieczywem i GOTOWE!

AZJATYCKIE PLACUSZKI

@ niekoniecznie_dietetycznie



30 minut



8 sztuk



SKŁADNIKI:

- 100 g Warzyw na patelnię w stylu azjatyckim FRoSTY
- 60 g mąki orkiszowej
- 2 jajka
- 2 łyżki gęstego jogurtu typu skyr
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka sosu sojowego
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu, dodając sos sojowy.
2. Roztrzep jajka z jogurtem, mąką i proszkiem do pieczenia na jednolite ciasto.
3. Dodaj do ciasta lekko przestudzone warzywa i wymieszaj do połączenia.
4. Usmaż na patelni placuszki o średnicy ok. 8 cm i GOTOWE!

— SZPINAKOWE PLACUSZKI —

@ olatatka_



25 minut



9 sztuk



SKŁADNIKI:

- 450 g Szpinaku z sosem śmietankowym FRoSTY
- 120 g mąki pszennej
- 80 g sera feta
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 4 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- ⅓ łyżeczki pieprzu
- ⅓ łyżeczki czosnku granulowanego

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Szpinak rozmroź na patelni.
2. Odmierz 200 g i zmiksuj z pozostałymi składnikami, aż do powstania jednolitej masy.
3. Na patelni rozgrzej oliwę.
4. Nakładaj po 2 łyżki ciasta, formując placuszki.
5. Smaż po kilka minut z obydwu stron, aż się zarumienią.
6. Pozostały szpinak dopraw do smaku i wyłóż na wierzch gotowych placuszków.
7. Posyp pokruszoną fetą i GOTOWE!

FRoSTA

WARZYWNE GOFRY

@ olatatka_



30 minut



6 sztuk



SKŁADNIKI:

- 200 g Warzyw na patelnię z tymiankiem i rozmarynem FRoSTY
- 250 ml mleka
- 320 g mąki pszennej
- 75 ml oliwy
- 50 g startego twardego sera typu parmezan
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Oddziel białka od żółtek i ubij białka na puszystą masę.
3. Zmiksuj mąkę, mleko, oliwę, proszek do pieczenia, ser, przyprawy i żółtka na gładką masę, na koniec dodaj ubitą pianę z białek.
4. Do masy dodaj warzywa, wymieszaj.
5. Wylewaj ciasto na rozgrzaną gofrownicę, piecz gofry przez ok. 5-7 minut i GOTOWE!

— ŚNIADANIOWE MUFFINKI —

@ jbanaszewska



30 minut



6 sztuk



SKŁADNIKI:

- 200 g Warzyw na patelnię z tymiankiem i rozmarynem FRoSTY
- 100 g tartego sera cheddar
- 3 jajka
- 3 łyżki śmietany
- 3 łyżki mąki
- 2 łyżki oleju
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Piekarnik nagrzej do 180°C.
3. Jajka roztrzep i połącz ze śmietaną, serem, mąką, solą i pieprzem.
4. Warzywa włóż do foremek na babeczki i zalej masą jajeczną.
5. Piecz przez 15 minut i GOTOWE!

FRoSTA

AZJATYCKA SAŁATKA

@ jbanaszewska



20 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 400 g Vege bowla azjatyckiego z ryżem kalafiorowym FRoSTY
- 1 ogórek
- 8 rzodkiewek
- garść fasolek edamame
- 4 łyżki sosu sojowego
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżeczki płatków chilli
- sok z ½ limonki
- pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Z ogórka wykrój gniazda nasienne a następnie pokrój go w słupki.
3. Rzodkiewkę pokrój w cienkie plasterki.
4. Połącz sos sojowy z masłem orzechowym, płatkami chilli, pieprzem i sokiem z limonki.
5. W miseczce ułóż warzywa, dodaj ogórka i rzodkiewkę, całość polej sosem

FRoSTA

ŚNIADANIOWY WRAP

@ paula_jagodzinska



20 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 400 g Warzyw na patelnię z koperkiem i pietruszką FROSTY
- 2 jajka
- 2 placki tortilli
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz
- świeża natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa przygotuj zgodnie z opisem na opakowaniu. Odstaw na bok.
2. Na oliwie usmaż jajka na sadzone. Dopraw je solą i pieprzem.
3. Podgrzej placki tortilli na suchej patelni, aby stały się ciepłe i elastyczne.
4. Umieść połowę warzyw na każdym placku.
5. Na warzywach połóż usmażone jajko.
6. Jeśli lubisz, posyp całość posiekaną natką pietruszki.
7. Zwiń placki tortilli, aby stworzyć wrapa i GOTOWE!

WARZYWNE TOSTY

@ paula_jagodzinska



15 minut



4 sztuki



SKŁADNIKI:

- 400 g Vege bowla meksykańskiego FRoSTY
- 8 kromek ulubionego pieczywa
- oliwa z oliwek

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Warzywa rozmieść równomiernie na jednej kromce pieczywa, przykryj drugą tak, żeby zrobiła się kanapka.
3. Połóż kromki pieczywa z nadzieniem na rozgrzanej patelni (najlepiej grillowej).
4. Grilluj tosty przez kilka minut, aż chleb stanie się chrupiący i GOTOWE.

WŁOSKI LUNCH BOX

@ niekoniecznie_dietetycznie



15 minut



1 porcja



SKŁADNIKI:

- 100 g Warzyw na patelnię Italian mix FRoSTY
- 60 g makaronu pełnoziarnistego
- 20 g pesto bazyliowego
- 10 g orzechów pinii
- 5 kulek mini mozzarelli
- 1 łyżka oliwy
- garść świeżej bazylii

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Przygotuj makaron i warzywa zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Połącz warzywa z makaronem i bazyliowym pesto.
3. Przełóż danie do pudełka. Dodaj na wierzch kulki mozzarelli.
4. Posyp orzechami, udekoruj świeżą bazylią i GOTOWE!

FRoSTA

—MEKSYKAŃSKA VEGE MISKA—

@ niekoniecznie_dietetycznie



20 minut



1 porcja



SKŁADNIKI:

- 200 g Vege bowla meksykańskiego z ciecierzycą FRoSTY
- 60 g awokado
- 40 g ryżu basmati
- 6 pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 1 ząbek czosnku
- garść świeżej kolendry
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Przygotuj guacamole: awokado rozgnieć widelcem, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną kolendrę oraz sok z limonki. Dopraw solą i pieprzem i wymieszaj.
3. Wyłóż mieszankę warzyw i guacamole na talerz.
4. Podaj danie z pokrojonymi na połówki pomidorkami i GOTOWE!

FRoSTA

SAŁATKA W SŁOIKU

@ olatatka_



20 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 400 g Vege bowla makaron z grochu z warzywami FRoSTY
- 150 g sera feta
- 1 pęczek dymki
- 1 sałata rzymska
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- 3 łyżki oliwy
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Przygotuj sos: wymieszaj majonez, miód i musztardę.
3. Wlej sos na spód słoika.
4. Ułóż kolejno poszarpaną sałatę, następnie pokruszony ser feta, a na wierzchu warzywa.
5. Przed podaniem obróć słoik do góry nogami, wyłóż na talerz i GOTOWE!

FRoSTA

EKSPRESOWY STIR-FRY

@ jbanaszewska



20 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 400 g [Warzyw na patelnię w stylu azjatyckim FRoSTY](#)
- 400 g makaronu ryżowego
- 6 łyżek sosu sojowego
- 4 łyżki oleju
- 6 łyżek octu ryżowego
- 6 łyżek miodu
- 3 łyżki sosu rybnego
- ½ limonki
- świeża kolendra
- garść kiełków słonecznika
- garść orzeszków ziemnych
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Wymieszaj sos sojowy, ocet, miód, sos rybny, pieprz i dodaj do warzyw.
3. Orzechy posiekaj.
4. Ugotuj makaron i połącz go z warzywami.
5. Wyłóż makaron na talerz, dodaj warzywa, udekoruj kolendrą, kiełkami, orzechami.
6. Skrop sokiem z limonki i GOTOWE!

QUICHE Z WARZYWAMI

@ olatatka_



60 minut



8 porcji



SKŁADNIKI:

- 400 g Warzyw na patelnię ulubionych FRoSTY
- 450 g Ciasta francuskiego FRoSTY
- 200 ml śmietanki 30%
- 80 g startego twardego sera np. parmezan
- 4 jajka
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Ciasto wyjmij do rozmrożenia na 10 minut.
2. Nagrzej piekarnik do 200°C.
3. Wyłóż dno oraz boki formy do tarty ciastem.
4. Podpiecz je w piekarniku przez 10 minut.
5. W misce połącz jajka, śmietankę, ser i przyprawy.
6. Na spód formy wyłóż warzywa i zalej jajeczną masą.
7. Zapiekać kolejne 20 minut i GOTOWE!

FROSTA

MAKARON Z ŁOSOSIEM

@ jbanaszewska



30 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 6 serduszek Szpinaku z sosem śmietankowym FRoSTY
- 150 g makaronu pappardelle
- 100 g fileta z łososa
- 3 łyżki oleju
- 2 łyżki ricotty
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- 1 gałązka świeżej bazylii
- 1 łyżeczka oregano
- ½ cytryny
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Szpinak odparuj na patelni, dodaj ricottę, oregano, sól oraz pieprz i odstaw.
2. Łososa opłucz, osusz ręcznikiem papierowym i smaż po 3 minuty z każdej strony na patelni, na koniec skrop obficie cytryną i dopraw pieprzem.
3. Cebulę pokrój w kostkę i usmaż na złoto, pod koniec smażenia dodaj posiekany czosnek.
4. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu – zostaw trochę wody z gotowania.
5. Połącz sos szpinakowy z cebulą i czosnkiem, dodaj makaron z odrobiną wody z jego gotowania i całość dobrze wymieszaj.
6. Przełóż makaron na talerz, połóż łososa na wierzch, dopraw solą, udekoruj bazylią i GOTOWE!

MISKA PEŁNA ENERGII

@ paula_jagodzinska



20 minut



1 porcja



SKŁADNIKI:

- 400 g Vege bowla komosa ryżowa z warzywami FRoSTY
- ½ awokado
- ½ czerwonej cebuli
- ½ ogórka
- ¼ szklanki orzechów włoskich lub migdałów
- 80 ml oliwy z oliwek
- 2 łyżki musztardy sarepskiej
- 2 łyżki soku z cytryny
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- kilka liści świeżej bazylii lub mięty

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa przygotuj zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Umieść je w misce i ułóż na nich pokrojone w kostkę awokado, ogórka i posiekaną cebulę.
3. Przygotuj sos: wymieszaj oliwę, musztardę, sok z cytryny i przyprawy.
4. Posyp całość posiekanymi orzechami włoskimi lub migdałami, skrop sosem.
5. Delikatnie wymieszaj składniki w misce i GOTOWE!

BAZYLIOWA PINSA

@ niekoniecznie_dietetycznie



15 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 200 g Warzyw na patelnię z bazylią i oregano FRoSTY
- 1 pinsa
- 1 mozzarella w kulce
- 2 łyżki gotowego pesto bazyliowego
- 1 łyżka oliwy
- ½ łyżeczki oregano
- garść świeżej bazylii

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Nagrzej piekarnik do 200°C.
2. Wyłóż blachę papierem do pieczenia
3. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
4. Posmaruj pinse pesto i rozłóż na niej równo warzywa.
5. Porwij na wierzch kawałki mozzarelli i posyp oregano.
6. Zapiekaj przez 8-9 minut.
7. Udekoruj świeżą bazylią i GOTOWE!

PROSTE PIZZERKI

@ niekoniecznie_dietetycznie



25 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 200 g **Warzyw** na patelnię Italian mix
- 120 g mąki orkiszowej jasnej
- 120 g jogurtu naturalnego
- 6 kulek mini mozzarelli
- 2 łyżki tartego parmezanu
- 2 łyżki passaty pomidorowej
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oliwy
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- sól

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.
2. Zagnieć na ciasto jogurt, mąkę, sodę, czosnek i szczyptę soli.
3. Podziel ciasto na 4 porcje i rozwałkuj na małe pizzereki o średnicy ok. 12 cm. W razie potrzeby podsyp blat mąką. Ułóż pizzereki na blaszce.
4. Wymieszaj koncentrat z passatą i posmaruj pizzereki.
5. Posyp pizzereki parmezanem, dodaj porwane kulki mozzarelli i zapiekaj przez 15 minut.
6. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
7. Wyłóż warzywa na gotowe pizzereki i **GOTOWE!**

— SZPINAKOWE KIESZONKI —

@ olatatka_



50 minut



12 sztuk



SKŁADNIKI:

- 450 g Szpinaku siekanego FRoSTY
- 450 g Ciasta francuskiego FRoSTY
- 1 cebula
- 200 g kremowego serka
- 150 g suszonych pomidorów
- 50 ml oliwy
- 1 jajko
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Nagrzej piekarnik do 200°C.
2. Ciasto wyjmij do rozmrożenia na 10 minut.
3. Na rozgrzaną oliwę wrzuć cebulę pokrojoną w drobną kostkę.
4. Dodaj szpinak i podsmażaj do całkowitego rozmrożenia.
5. Ciasto francuskie podziel na 12 kwadratów.
6. Posmaruj każdy kwadrat serkiem kremowym, wyłóż na to ostudzony szpinak oraz 1-2 suszone pomidory.
7. Zawień w trójkąty, dokładnie sklejaając boki.
8. Posmaruj po wierzchu roztrzepanym jajkiem.
9. Piecz przez 15 minut i GOTOWE!

WEGE TORTILLA

@ jbanaszewska



30 minut



4 sztuki

SKŁADNIKI:

- 400 g Warzyw do piekarnika kalafior, fasola, marchew FROSTY
- 200 g sera pleśniowego typu lazur
- 16 pomidorków koktajlowych
- 4 tortille pełnoziarniste
- 4 łyżki serka kremowego
- 1 łyżka oleju
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa upiecz w piekarniku zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Posmaruj tortille serkiem kremowym i ułóż na nich warzywa, przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, pokruszony ser.
3. Zwiń tortille, podgrzewaj każdą w opiekaczu przez 3 minuty i GOTOWE!



FROSTY

KURCZAK PO TAJSKU

@ jbanaszewska



30 minut



4 porcje

SKŁADNIKI:

- 400 g Vege bowla makaron z grochu z warzywami FRoSTY
- 400 g fileta z kurczaka
- 1 puszka mleczka kokosowego
- 2 łyżki oleju
- skórka z jednej cytryny
- świeża kolendra
- szczypiorek
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Kurczaka optucz, osusz ręcznikiem papierowym, pokrój w kostkę i gotuj go w mleczku kokosowym przez 15 minut.
3. Pod koniec gotowania dopraw solą i pieprzem, dodaj skórkę z cytryny.
4. Przełóż warzywa na talerz, ułóż na wierzchu kurczaka, udekoruj posiekaną kolendrą i szczypiorkiem, dopraw pieprzem i GOTOWE!



FRoSTA

— PAD THAI Z KREWETKAMI —

@ paula_jagodzincka



25 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 400 g Warzyw na patelnię Wok Mix FRoSTY
- 200 g krewetek (obrane i oczyszczone)
- 200 g makaronu ryżowego
- 2 jajka
- 2-3 ząbki czosnku
- 2 łyżki brązowego cukru
- 2 łyżki oleju
- 1 limonka, sok i skórka
- ¼ szklanki sosu sojowego
- suszone chili lub sos chili (wg smaku)
- orzeszki ziemne

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Ugotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok.
2. Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni, dodaj posiekany czosnek i podsmaż przez chwilę.
3. Dodaj krewetki, smaż przez 2-3 minuty, aż się przypieką, a następnie wyjmij z patelni.
4. Dodaj warzywa i smaż dalej.
5. Przesuń warzywa na bok, wlej roztrzepane jajka, smaż mieszając.
6. Dodaj ugotowany makaron ryżowy.
7. W miseczce przygotuj sos z sosu sojowego, cukru, soku z limonki, skórki z limonki i suszonego chili.
8. Wlej sos na patelnię, wymieszaj.
9. Dodaj krewetki, wymieszaj.
10. Posyp z orzeszkami ziemnymi lub orzechami nerkowca i GOTOWE!

— WARZYWNE SPRING ROLLSY —

@ olatatka_



30 minut



8 sztuk



SKŁADNIKI:

- 400 g Warzyw na patelnię Wok mix FRoSTY
- 200 g fileta z kurczaka
- 50 g mąki pszennej
- 8 arkuszy papieru ryżowego
- 1 sałata rzymska
- 3 łyżki oliwy
- sól
- pieprz
- sos sojowy

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Pokrój kurczaka na małe kawałki, obtocz w mące i usmaż na chrupiąco.
3. Namocz papier ryżowy w wodzie, wyłóż na niego liść sałaty, garść warzyw i kilka kawałków kurczaka, zawiń w rulon.
4. Podawaj z sosem sojowym i GOTOWE!

*Opcjonalnie tak przygotowane spring rollsy możesz też usmażyć na głębokim oleju.

WEGE PITA

@ paula_jagodzinaska



20 minut



2 porcje



SKŁADNIKI:

- 400g Warzyw na patelnię Mexican mix FRoSTY
- 2 chlebki pita
- 150g jogurtu naturalnego
- 2 łyżki pasty tahini
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- kumin
- sól
- pieprz
- natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Rozgrzej piekarnik do 180°C i włóż do niego pity na 3 minuty.
3. Przygotuj sos: wymieszaj jogurt, tahini, sok z cytryny, oliwę i przyprawy.
4. W chlebie pita umieść warzywa i polej sosem.
5. Posyp posiekaną natką pietruszki i GOTOWE!

KREM WARZYWNY

@ niekoniecznie_dietetycznie



30 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 400 g Warzyw na patelnię ulubionych FRoSTY
- 500 ml bulionu warzywnego
- 4 łyżki posiekanych migdałów
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka sera śmietankowego
- ½ cebuli
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Podsmaż na oliwie posiekaną cebulę i czosnek.
2. Dodaj warzywa i przemieszaj. Po chwili zalej bulionem i gotuj ok. 20 minut.
3. Dodaj serek śmietankowy i zmiksuj na zupę na krem. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. Podawaj zupę posypaną prażonymi płatkami migdałów i GOTOWE!

FRoSTA

SZPINAKOWE ROLADKI

@ niekoniecznie_dietetycznie



40 minut



2 sztuki



SKŁADNIKI:

- 300 g Szpinaku w liściach FRoSTY
- 400 g Warzyw do piekarnika ziemniaki, cukinia, marchew FRoSTY
- 500 g fileta z kurczaka
- 8 suszonych pomidorów w oleju
- 4 łyżki serka śmietankowego
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C.
2. Przesyp warzywa na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.
3. Mięso przekrój na 4 kawałki i rozbij na cienkie płyty. Dopraw papryką, solą i pieprzem z każdej strony.
4. Podsmaż szpinak na łyżce oliwy, aż odparuje woda. Dopraw czosnkiem, solą, pieprzem i wymieszaj z serkiem śmietankowym. Dodaj posiekane suszone pomidory.
5. Nałóż farsz na przygotowane mięso. Zwiń roladki.
6. Dodaj na blaszkę do warzyw.
7. Zapiekaj razem przez 25 minut i GOTOWE!

— NALEŚNIKI A'LA BURRITO —

@ olatatka_



60 minut



10 sztuk



FROSTA

SKŁADNIKI:

- 400 g [Warzyw na patelnię Mexican mix FRoSTY](#)
- 400 g filetu z kurczaka
- 250 ml mleka
- 200 g startego sera żółtego
- 160 g mąki pszennej
- 120 ml wody gazowanej
- 80 ml oleju
- 4 jajka
- 5 łyżek oliwy
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ⅓ łyżeczki ostrej papryki
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Jajka, mleko, mąkę, wodę, przecier i olej zmixuj na gładką masę.
2. Rozgrzej patelnię i smaż naleśniki z obydwu stron aż się zarumienią.
3. Pokrój kurczaka na mniejsze kawałki, dopraw przyprawami i wymieszaj z oliwą.
4. Przełóż kurczaka na patelnię i smaż przez chwilę.
5. Dodaj warzywa i dalej podsmażaj przez 3 minuty.
6. Nagrzej piekarnik do 180°C.
7. Nałóż farsz na naleśniki, zwiń jak lubisz i ułóż w naczyniu żaroodpornym.
8. Posyp serem żółtym, zapiekaj przez 15 minut i GOTOWE!

LECZO

@ olatatka_



45 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 400 g Warzyw na patelnię z bazylią i oregano FRoSTY
- 200 g kielbasy
- 200 ml passaty pomidorowej
- 50 g boczku wędzonego
- 2 średniej wielkości cebule
- 2 ząbki czosnku
- 5 łyżek oliwy
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ⅓ łyżeczki ostrej papryki
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. W garnku zeszklij na oliwie drobno posiekaną cebulę.
2. Dodaj pokrojoną w plasterki kielbasę, pokrojony w kostkę boczek oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Wrzuć warzywa i zalej całość passatą.
4. Dodaj przyprawy, gotuj przez 15 minut na małym ogniu i GOTOWE!

FRoSTA

—ZIEMNIACZANA ZAPIEKANKA—

@ jbanaszewska



40 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 400 g Warzyw na patelnię klasycznych FROSTY
- 200 g sera feta
- 200 ml śmietany
- 100 g boczku
- 6 jajek
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Wymieszaj jajka, śmietanę i przyprawy.
3. Przełóż do naczynia żaroodpornego warzywa, pokrusz na nie ser feta i zalej całość masą jajeczną.
4. Piecz w temperaturze 180°C przez 25 minut i GOTOWE!

CHILLI SIN CARNE

@ jbanaszewska



20 minut



4 porcje

SKŁADNIKI:

- 400 g Warzyw na patelnię Mexican mix FRoSTY
- 2 puszki pomidorów krojonych
- 6 kostek gorzkiej czekolady
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżeczki płatków chilli
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 2 łyżeczki ostrej papryki
- ¼ limonki
- świeża kolendra
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Warzywa usmaż na patelni zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Dodaj pomidory oraz przyprawy, całość gotuj przez 3 minuty, po czym dodaj czekoladę.
3. Na koniec dorzuć posiekaną kolendrę.
4. Przed podaniem skrop sokiem z limonki i GOTOWE!



FRoSTA

–MAKARON Z PESTO ZE SZPINAKU–

@ paula_jagodzinska



25 minut



4 porcje



SKŁADNIKI:

- 400g Szpinaku siekanego w serduszkach FRoSTY
- 250 gramów makaronu
- 2 ząbki czosnku
- sok z 1 cytryny
- ½ szklanki orzechów piniowych lub migdałów
- ½ szklanki startego parmezanu
- ¼ szklanki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź go i odstaw na bok.
2. Na suchej patelni podpraż orzechy lub migdały przez kilka minut na złoty kolor. Odstaw na bok.
3. Zblenduj szpinak, posiekany czosnek, parmezan, sok z cytryny i podprażone orzechy lub migdały.
4. Blendując stopniowo dodawaj oliwę z oliwek, aż uzyskasz gładką konsystencję pesto. Dopraw solą i pieprzem.
5. Wymieszaj makaron z pesto na patelni, chwilę podgrzej.
6. Przed podaniem posyp parmezanem i GOTOWE!

WARZYWNE CURRY

@ paula_jagodzinska



25 minut



2 porcje



FROSTA

SKŁADNIKI:

- 400g Warzyw na patelnię klasycznych FRoSTY
- 1 puszka mleka kokosowego
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki pasty curry
- 2 łyżki oleju
- 1 duża cebula
- kurkuma
- kumin
- cynamon
- sól
- pieprz
- świeża kolendra

PRZYGOTOWANIE W KILKU KROKACH:

1. Usmaż posiekaną cebulę i czosnek na oleju aż zmiękną.
2. Dodaj pastę curry i przyprawy, smaż chwilę.
3. Wlej mleko kokosowe, gotuj mieszając.
4. Dodaj warzywa, gotuj do podgrzania.
5. Dopraw solą i pieprzem.
6. Posyp posiekaną kolendrą i GOTOWE!

PRODUKTY UŻYTE W PRZEPISACH

WARZYWA NA PATELNIĘ



WARZYWA DO PIEKARNIKA



VEGE BOWLE



SZPINAKI



CIASTO FRANCUSKIE





Smaczna i prosta.