

Tanie obiady wegetariańskie – jak przeżyć za 100 zł tygodniowo cz.2

[Tata sam w domu](#) prezentuje wpis o tym jak: **Jak przeżyć za 100 zł tygodniowo cz.2**

Ostatnio opisywałem [jak przeżyć za 100 zł tygodniowo](#). Da się? Da się! Jak to zrobić by nie tracić kupę kasy na obiady? Wystarczy wszystko dobrze zaplanować. Często jest tak, że jesteśmy zagonieni, brakuje nam czasu! Wracamy późno do domu i nie mamy kiedy zrobić obiadu. Takie są realia.

Postaram się Wam dzisiaj opisać w jaki sposób możemy przygotować tanie obiady, tanie dania wegetariańskie. Kuchnia wegetariańska zazwyczaj nam się kojarzy z czymś nie dobrym, jałowym, czymś złym. Wcale tak być nie musi.

Na samym początku ważne jest to abyśmy mieli kilka plastikowych pojemników w których będziemy w stanie zamrozić bazy. między innymi bulion warzywny. Na bulionie warzywnym ugotujemy zupy typu krem.

Bulion warzywny ok 5 L.

3x pęczków dużej włoszczyzny to koszt ok 15 zł

Warzywa obieramy i układamy w dużym garnku.

Dodajemy 4 liście laurowe, 6 ziaren ziela angielskiego, 1 cała duża cebula – przekrajamy na pół i opalamy nad palnikiem gazowym aby się przypaliła. Rozwiązanie dla kuchenek elektrycznych, indukcyjnych : układamy dwie połówki cebuli na rozgrzaną patelnię i przypalamy.

Dokładamy przypaloną cebulę do pozostałych warzyw i zalewamy całość wodą. Gotujemy aż warzywa będą miękkie.

Po ugotowaniu wyciągamy warzywa i zlewamy nasz bulion porcjując je do litrowych pojemników wlewając po ok 0.75 L. Ze względu bezpieczeństwa naszego pojemnika jak i zamrażarki nie zalecam wlewać więcej. Pamiętajmy, że ciecz zmieniając się w lód zwiększa swoją objętość.

Koszt bulionu wraz z cebulą i przyprawami wynosi 17 zł

Tani obiad nr. 1 – Krem z warzyw.

Wykorzystujemy do tego warzywa na których ugotowaliśmy nasz bulion. Całość blendujemy dodając jedną porcję bulionu.

Zagotowujemy i dodajemy to tego jeden mały jogurt naturalny, jedną łyżeczkę cukru, oraz przyprawy.

2-3 kromki (skibki) chleba kroimy w kosteczkę i podsmażamy na sucho na patelki. Tworzymy tak zwane grzanki. Kroimy lub rwiemy świeżą natkę pietruszki.

W miseczki nalewamy zupę krem posypujemy natką oraz wsypujemy nasze grzanki.

1 porcja bulionu – 2,84 zł

1 pęczek natki pietruszki – 1,50 zł

chleb – ok. 0,50 zł

1 mały jogurt naturalny – 1,20 zł

Koszt takiej zupy na 4 osoby: 6,08 zł / 1,51 zł na osobę.

[AdSense-A]

Tani obiad nr. 2 – Placki warzywne

Składniki:

0,50 kg ziemniaków – 1,20 zł

0,50 kg marchewki – 1,50 zł

2 ogórki kiszane – ok 1 zł

2 jajka – 1.20 zł

mąka do zagęszczenia – 2-3 łyżki – 0,30 zł

przyprawy pieprz i sól – ok 0,30 zł

1 mały jogurt naturalny – 1,20 zł
1 pęczek szczypiorku – 1,40 zł
Olej do smażenia – porcja – ok 1 zł

Warzywa obieramy, ścieramy na tarce na dużym oczku. Łączymy razem i odstawiamy na sito w celu oddzielenia soków. Dodajemy dwa całe jajka i całość łączymy razem. Dodajemy przyprawy. Do całości wsypujemy po jednej łyżce mąki dopóki nasza masa nie przestanie być “mokra”.

Tworzymy placki dowolnej wielkości i smażymy na oleju aż do zarumienienia z dwóch stron. Sprawdzamy czy placki nie są w środku surowe.

W małej miseczce rozrabiamy jogurt naturalny z przyprawami. Placki układamy na talerz polewamy naszym sosem i posypujemy posiekanym szczypiorkiem

Koszt obiadu na 4 osoby: 7,90 zł / 1,98 zł na osobę.

Tani obiad nr. 3 – Spaghetti z warzywami i serem

Składniki:

1 paczka makaronu spaghetti – 500g ok. 3,00 zł
200g pomidorków koktajlowych – 3,00 zł
2 ząbki czosnku ok 0,70 zł
1 duży zielony ogórek – 1,50 zł
4 plasterki żółtego sera – 2,00 zł
1 puszka krojonych pomidorów 400g – 1,80 zł
Liście świeżej bazylii lub susz ok. 1,00 zł

Makaron gotujemy według przepisu z paczki.

Na patelni podsmażamy posiekany czosnek, dodajemy do tego nasze pomidory z puszki. Całość smażymy, mieszamy, redukujemy. Dodajemy do tego pieprz, sól oraz bazylię.

Zielonego ogórka oraz pomidorki koktajlowe kroimy w kosteczkę. Do ugotowanego makaronu wlewamy nasz sos i podgrzewamy całość mieszając. Wykładamy na talerz kładziemy na to plasterki sera i nasze warzywa. Ser się roztopi a warzywa nadadzą świeżości.
Koszt obiadu na 4 osoby: 13 zł / 3,25 zł na osobę.

Tani obiad nr. 4 – Pomidorowy krem z mozzarellą

Składniki:

- 2 puszki krojonych pomidorów – 2×1,80 zł – 3,60zł
- 1 duża czerwona papryka – ok 2 zł
- 2 duże marchewki – ok 1 zł
- 1 cebula – 0,30zł
- 1 paczka sera Mozzarella Galbani – 125g koszt ok 2,50 zł
- 1 porcja bulionu – 2,84 zł
- 1 saszetka słodkiej wędzonej papryki – 1,39 zł
- Liście świeżej bazylii lub susz ok. 1,00 zł

Paprykę myjemy i pieczemy w piekarniku 230C do momentu aż nam się zacznie lekko przypalać. Marchewkę obieramy kroimy w kosteczkę i wrzucamy do naszego bulionu. Gotujemy tak długo aż zmięknie. Cebulę kroimy w kosteczkę i podsmażamy aż się zeszkli. Całość wrzucamy do garnka z bulionem, pokrojoną upieczoną papryką i łączymy z pomidorami z puszki. Zagotowujemy.

Dodajemy 1 łyżeczkę wędzonej papryki. Pieprz i sól dla smaku oraz 2 łyżeczki cukru.

Całość blendujemy.

Ser Mozzarella kroimy w plasterki i układamy na dnie miseczki. Zalewamy całość kremem pomidorowym. Posypujemy bazylią.

Koszt obiadu na 4 osoby: 14,63 zł / 3,66 zł na osobę.

Tani obiad nr. 5 – Zupa pieczarkowa z grzankami i pesto

Składniki:

- 0,50 kg ziemniaków – 1,20 zł
- 0,50 kg marchewki – 1,50 zł
- 0,50 kg pieczarek – 3,50 zł
- 1 porcja bulionu – 2,84 zł
- 1 pęczek natki pietruszki 1,40zł
- 1 średnia bagietka ok. 2 zł
- Kawałek żółtego sera – 100 g – ok 2 zł
- 1 ząbek czosnku – ok 0.20 zł

1 cebula – 0, 30zł
20 g pestek dyni – 0, 30zł
2 łyżki masła – 0,60 zł

Pieczarki (pozostawiamy 3 szt. na później) kroimy na kawałeczki i podsmażamy wraz z cebulą na patelni.

Ziemniaki, marchewki kroimy w kostkę i wrzucamy do naszego bulionu. Gotujemy aż zmięknie dodajemy przesmażone pieczarki. Całość zagotowujemy dodajemy łyżkę stołową masła. Przyprawiamy. Blendujemy.

Pozostawione 3 pieczarki kroimy w plastry i smażyjemy na maśle aż się zrumienią. Wykładamy na miskę dodając usmażone plasterki pieczarek.

Bagietkę pokroić na kawałki posmarować oliwą nałożyć na każdą łyżkę naszego Pesto.

Jak wykonać pesto?

Pesto: miksować składniki: listki natki pietruszki, pestki dyni, czosnek, ser, oliwę oraz szczyptę soli i pieprzu.

Zapiekać w piekarniku (temp. 200 st. C lub grill) do zrumienienia ok. 4 minuty.

Koszt obiadu na 4 osoby: 15,84 zł / 3,96 zł na osobę.

[AdSense-A]

Tani obiad nr. 6 – Pierogi z serem i kaszą jaglaną

Składniki:

200 g twarogu śmietankowego – ok 3 zł
200 g ugotowanej kaszy jaglanej – 2 woreczki ok. 1,50 zł
0.30 kg mąki żytniej – 1,20 zł
Przyprawy: pieprz, sól, cukier
1 cebula – 0, 30 zł
1 jajko
125 ml ciepłej wody
1 łyżka masła – 0,30 zł

Ciasto: Mieszamy mąkę z solą (pół łyżeczki) – zagniatamy mąkę z wodą, jajkiem aż ciasto będzie sprężyste.

Gotujemy kaszę w/g przepisu z opakowania. Studzimy. Zagniatamy razem z 2 łyżeczkami cukru oraz serem aż powstanie jednolita masa.

Ciasto wałkujemy wycinamy krążki i lepimy dodając masę serową. Wrzucamy na wrzątek. Wyławiamy pierogi minutę po wypłynięciu.

Cebulę kroimy w kosteczkę. Na rozgrzaną patelnię wrzucamy masło i cebulkę. Szklimy na małym ogniu. Dodajemy do środka ugotowane pierogi i razem smażyemy.

Podajemy usmażone na talerz.

Koszt obiadu na 4 osoby: 6,30 zł / 1,58 zł na osobę.

Tani obiad nr. 7 – Naleśniki ze szpinakiem i Mozarellą

Naleśniki:

1 szklanka mąki pszennej. – 0,50 zł

2 jajka. – 1,20 zł

1 szklanka mleka. 0,5 zł

3/4 szklanki wody

Nadzienie

100 g ricotty – 3,00 zł

200 g szpinaku mrożonego

100 g tartego parmezanu 9,00 zł

1 jajko – 0.60 zł

Usmażyć NALEŚNIKI.

Szpinak rozmrozić, odcisnąć, wymieszać z serami przyprawami i jajkiem.

Naczynie do zapiekania posmarować oliwą. Ułożyć naleśniki jedną warstwą. Pozostałym nadzieniem posmarować naleśniki.

Piec ok. 15 minut w 200C.

Koszt obiadu na 4 osoby: 14,80 zł / 3,70 zł na osobę. Po 2 naleśniki na osobę – 1,85 zł/szt.

Jak przeżyć za 100 zł tygodniowo?

Podsumowując tydzień obiadowy = 78,55zł

Dodatkowo:

1 kg soli – 2,50 zł

1 opakowanie pieprzu – 1,40 zł

1 litr oleju – 5,90 zł

Kwota = 88,35 zł

Zeszliśmy poniżej 100 zł. Pozostał nam również bulion, który możemy wykorzystać. Pomysłów na tanie obiady jest naprawdę sporo. Jeżeli chcecie abym kontynuował wpisy o tanich obiadach to napiszcie jakie są wasze ulubione smaki. Postaram się sporządzić menu na tydzień.