

Co na lunch do pracy?

Ostatnio mój starszy synek jedząc po raz kolejny w tym samym tygodniu, na wyraźne swoje życzenie ten oto zestaw zapytał mnie, czy opublikowałam go już na swoim blogu.



Zestaw I

Ja tylko się zaśmiałam, że zestawu nie mam po co publikować, bo zarówno dressing do sałaty jak i ormiańska sałatka z kaszy bulgur są już dawno na blogu. A mój syn, w całej swej dziecięcej otwartości i pewności siebie mówi mi, że koniecznie muszę to opublikować, bo nie każdy wpadnie na pomysł, żeby połączyć sałatę zieloną, pomidory suszone, oliwki, paprykę

świeżą z pomarańczowym dressingiem z pasty miso i podać to wszystko z sałatką z kaszy bulgur. “A to jest takie pyszne! Ludzie muszą się o tym dowiedzieć.” – dodał.

I ja doznałam olśnienia – mój syn ma rację! Często widząc poszczególne produkty w lodówce myślimy, że nie mamy co jeść □ □ A gdy je ze sobą odpowiednio połączymy na talerzu, to okazuje się, że pyszny i pożywny posiłek jest na w zasadzie gotowy.

Zatem spełniając prośbę syna, podaję ten i kilka innych zestawów na pyszny posiłek, który zarówno pasuje na lekki obiad lub kolację, jak i na lunch do pracy.

- sałata zielona lub mix sałat
- [pomarańczowy dressing z pastą miso](#)
- [sałatka z kaszy bulgur](#)
- oliwki
- pomidory suszone
- papryka świeża
- ziarna słonecznika do posypania
- buraczki/bataty pieczone z [tego przepisu](#)

Zestaw II



- [Bezglutenowe babeczki wytrawne z warzywami i tofu](#)

- [kiszone warzywa po ormiańsku](#)
- [koktajl dyniowo-pomarańczowy](#)

Zestaw III



- [tarta wytrawna z tofu](#)
- gotowana komosa ryżowa
- [curry z czerwonej soczewicy](#)
- [kimchi, czyli kiszona kapusta pekińska](#)

Zestaw IV



- sałata zielona lub mix sałat
- [pomarańczowy dressing z pastą miso](#)
- [krakersy owsiane](#) podane z [humusem](#) i pokrojonymi suszonymi pomidorami
- [Bezglutenowe babeczki wytrawne z warzywami i tofu](#)

Zestaw V



- [tarta wytrawna z tofu i warzywami](#)
- gotowana komosa ryżowa
- [curry z czerwonej soczewicy](#)
- [kimchi, czyli kiszona kapusta pekińska](#)

Zestaw VI



- kanapka z [domowego chleba](#) lub [chrupiącej bułki](#)
- [sos paprykowy](#) lub [domowy sos salsa](#)
- kotleciki z selera tzw. [seleryba](#)

Zestaw VII



- [sałatka z kaszy bulgur](#)
- oliwki
- [sałatka z pora i ciecierzycy](#)
- [kimchi, czyli kiszona kapusta pekińska](#)

Zestaw VIII



- [bezglutenowy chleb gryczany z ziarnami](#)
- [tofucznicą](#), czyli „jajecznicą” z tofu
- świeży ogórek lub papryka

Zestaw IX



- [sałatka z kaszy bulgur](#)
- oliwki
- pomidorki koktajlowe
- [domowy chleb](#) lub [chrupiąca bułka](#)
- [humus](#)
- [kimchi, czyli kiszona kapusta pekińska](#)
- wegańskie kabanosy

Zestaw X



- [frytki po chińsku](#)
- [curry z czerwonej soczewicy](#)
- gotowany ryż
- [bezglutenowy chleb gryczany z ziarnami](#) lub [domowy chleb](#)
- [sałatka azjatycka z komosy ryżowej](#)
- [kimchi, czyli kiszona kapusta pekińska](#)
- [buraczki czerwone](#)

Smacznego!

Chętnie dowiem się, jakie proste domowe zestawy Wy polecacie.
Piszcie w komentarzach ☐

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**

- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamaridapl](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**