

Pomysły na posiłki do pracy



Opis wskazówki

Szukasz inspiracji na ciekawe posiłki do pracy?

Chcesz je atrakcyjnie, ale i praktycznie zapakować? Wystarczy najzwyczajniejszy słoik. Nawet proste dania będą w nim wyglądały jak arcydzieła sztuki kulinarnej.

Jak układać dania w słoiku?

Warto pamiętać o tych kilku, z pozoru oczywistych, radach. Znacznie ułatwią one zjedzenia gotowego dania.

Nie wypełniaj słoika po brzegi. Lepiej wziąć większy słoik, wtedy sztucznie bez problemu zmieszczą się w słoiku. Równocześnie bez problemu wymieszasz składniki przed zjedzeniem. Jeśli porcja jedzenia będzie zbyt duża, część składników może wypaść po włożeniu widelca lub łyżeczki.

Układaj składniki dania warstwami. Pozwoli to na wyeksponowanie poszczególnych produktów oraz uatrakcyjni wygląd całego dania. Ułatwi również wymieszanie całości przed zjedzeniem.

Wybierz słoik z jak najszerszym otworem. Pozwoli to na swobodne umieszczenie składników w słoiku oraz ułatwi ich zjedzenie, bez konieczności wciskania na siłę widelca czy łyżki.

Co włożyć do słoika?

Owsianki

Jogurt naturalny wymieszaj z siemieniem lnianym, orzechami lub pestkami. Następnie zasyp jogurt porcją płatków, a na górze ułóż ulubione owoce. Do smaku możesz dodać kakao lub wiórki gorzkiej czekolady. Ciekawym urozmaicheniem będzie dodanie płatków żytnich, jaglanych lub ekspandowanych zbóż.

Kasze

Kojarzą się z daniami dla dzieci, jednak równie dobrze sprawdzają się w przypadku dorosłych. Są pożywne i sycące. Ugotuj kaszę na gęsto, w wersji na słodko z wanilią i cynamonem, a w wytrawnej - z solą i papryką. Do pierwszego wariantu dodaj jabłko, śliwki, orzechy, wiórki kokosowe itp. Jeśli nie przepadasz za słodkimi daniami, dodaj mak, czarnuszkę, soczewicę oraz pokrojoną paprykę, pomidorki, kukurydzę i ogórki kiszane.

Sałatki

Jeśli przygotujesz je z dodatkiem kaszy, makaronu lub strączków, będą sycące i zaspokoją głód na dłużej. Aby skrócić czas przygotowania, możesz wybrać kuskus. Warzywa idealne do sałatek w słoiku to pomidorki koktajlowe, kukurydza, ogórek, brokuły, szpinak, jarmuż, sałata, buraki, papryka. Ciekawą sałatkę przygotujesz z awokado, soczewicy i suszonych pomidorów. Dla urozmaicenia warto dodać grzanki lub prażone pestki.