



światowy  
dzień  
**jaja**

JAJA

**zdrowo**

od FERM WOŹNIAK

# Przepisy na Światowy Dzień Jaja

Celebruj z nami nie tylko od święta!

Ebook we współpracy z dietetykiem  
**Kamilem Paprotnym**





# To dziś Światowy Dzień Jaja - 13.10.2023!



Niedrogie, wszechstronne i pełne wartości odżywczych, potężne jajo jest nie do pokonania! Dołącz do nas, świętując #jaja, mistrzów zdrowej przyszłości dla wszystkich, dzięki ich obfitej mocy odżywczej i tak niewielkiemu wpływowi na środowisko. Włącz w dietę jaja nie tylko od święta - pełne białka, witamin i mikroelementów, #jaja są potęgą odżywczą pochodzącą od samej natury.

Pamiętaj podzielić się z nami zdjęciami Twoich dań, które powstały na podstawie naszych przepisów. Użyj hashtagów:

#jaja #zdrowo #jajazdrowo  
#WorldEggDay  
#SwiatowyDzienJaja

Poznaj legendę, która towarzyszy przepisom:

**E** energia  
**B** białko

**T** tłuszcz  
**Wo** węglowodany ogółem



## Jajeczna bruschetta z pomidorkami i bazylią

 1 porcja





## Składniki

- Jaja kurze - 2 sztuki (100 g)
- Chleb żytni razowy – 2 kromki (70 g)
- Pomidorki koktajlowe – 5 sztuk (100 g)
- Mleko – 2 łyżki (20 g)
- Oliwa – łyżka (10 g)
- Ser Parmezan lub Grana Padano - 2 łyżki (16 g)
- Czosnek – 1 ząbek (5 g)
- Świeża bazylija – garść (3 g)
- Sól – szczypta
- Pieprz –szczypta



## Przygotowanie

Jaja wymieszaj z przyprawami oraz startym parmezanem. Rozgrzej oliwę na patelni, wlej jajka i usmaż. Na podpieczone pieczywo razowe nałóż jajka, pokrojone drobno pomidorki wymieszane z oliwą oraz czosnkiem i wszystko posyp świeżą bazylią.

### Wartości odżywcze w jednej porcji

|          |          |           |      |
|----------|----------|-----------|------|
| <b>E</b> | 506 kcal | <b>T</b>  | 26 g |
| <b>B</b> | 25 g     | <b>Wo</b> | 45 g |



## Czy wiesz, że?

Pierwsza liczba na pieczęcie na jajku oznacza rodzaj chowu kury. Gdzie „0” oznacza jaja z chowu ekologicznego, „1” z chowu na wolnym wybiegu, „2” z chowu ściółkowego, „3” z chowu klatkowego. W każdym przypadku jest to chów kontrolowany, objęty nadzorem weterynaryjnym, a ich wartość odżywcza jest taka sama.



# Jajeczne muffiny z warzywami

 6 porcji (po 4 sztuki)





## Składniki

- Jaja kurze – 12 sztuk (600 g)
- Cukinia – 1/3 sztuki (240 g)
- Ser feta – 1 opakowanie (150 g)
- Papryka czerwona – 1 sztuka (220 g)
- Szpinak – garść (25 g)
- Oliwa – 2 łyżki (20 ml)
- Czosnek – 2 ząbki (10 g)
- Bazylia liście – 2 garści (6 g)
- Sól – szczypta
- Pieprz – szczypta



## Wartości odżywcze w jednej porcji

|          |          |           |      |
|----------|----------|-----------|------|
| <b>E</b> | 249 kcal | <b>T</b>  | 17 g |
| <b>B</b> | 18 g     | <b>Wo</b> | 5 g  |



## Przygotowanie

Cukinię zetrzyj na grubych oczkach. Paprykę pokrój w drobną kostkę. Fetę rozdrobnij ręcznie na małe kawałki. Jajka rozbij do miski, dodaj warzywa, ser, przeciśnięty czosnek, poszatowaną bazylię i szpinak, dopraw do smaku. Foremki nasmaruj oliwą, wlej masę i piecz przez 15 min w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C.



## Czy wiesz, że?

**Najgorzej strawne są jajka surowe (51% strawności), dlatego warto je poddać obróbce termicznej. Najlepsze będą jajka gotowane (90,9%).\***



\*<https://www.wri.org/data/protein-scorecard>





## Naleśniki szpinakowe z kurczakiem i serem feta

 4 porcje



## Składniki – naleśniki



- Mąka orkiszowa – 1,5 szklanki (220 g)
- Mleko – szklanka (240 ml)
- Woda gazowana – szklanka (250 ml)
- Jaja kurze – 2 sztuki (100 g)
- Oliwa – łyżka (10 g)
- Sól – szczypta

## Składniki – farsz

- Szpinak mrożony – 1 opakowanie (450 g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 2 piersi (400 g)
- Ser Mozzarella – 1 sztuka (120 g)
- Ser Feta – 1 opakowanie (150 g)
- Czosnek – 3 ząbki (15 g)
- Oliwa – 2 łyżki (20 ml)
- Bazylia suszona
- Oregano suszone
- Sól
- Pieprz

### Wartości odżywcze w jednej porcji

|          |          |           |      |
|----------|----------|-----------|------|
| <b>E</b> | 647 kcal | <b>T</b>  | 27 g |
| <b>B</b> | 46 g     | <b>Wo</b> | 54 g |



## Przygotowanie

Do miski wrzucić wszystkie składniki na ciasto i zmiksować dokładnie. Usmażyć na małej ilości tłuszczu. Aby przygotować farsz najpierw podsmażyć kurczaka obtoczonego w przyprawach. Dodaj do niego szpinak mrożony oraz przeciśnięty czosnek. Podsmażyć przez chwilę. Na koniec dodaj fetę i podduś jeszcze chwilę pod przykryciem. Naleśniki posmaruj farszem i zawiń. Przełóż do naczynia żaroodpornego. Na górę połóż mozzarellę. Zapiecz wszystko w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C. z termoobiegiem przez 15 min.



## Czy wiesz, że?

Zawarta w jajach witamina A i E wspierają regenerację śluzówki gardła.





## Ziemniaczana zapiekanka z jajkiem i serem

 4 porcje



## Składniki

- Ziemniaki – 1 kg
- Jaja kurze – 4 sztuki (200 g)
- Cebula – 1 sztuka (120 g)
- Ser gouda, tarty – 2 szklanki (160 g)
- Śmietana 18% - 3 łyżki (60 g)
- Czosnek – 2 ząbki (10 g)
- Oliwa – 4 łyżki (40 g)
- Tymianek – pół łyżeczki (2 g)
- Sól – szczypta
- Pieprz – szczypta



## Wartości odżywcze w jednej porcji

|          |          |           |      |
|----------|----------|-----------|------|
| <b>E</b> | 576 kcal | <b>T</b>  | 29 g |
| <b>B</b> | 26 g     | <b>Wo</b> | 55 g |



## Przygotowanie

Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie. Po ugotowaniu pokrój w kostkę i lekko dopraw. Pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty czosnek zeszklij na oliwie. Następnie wymieszaj czosnek i cebulę z ziemniakami i przełóż wszystko do naczynia żaroodpornego. Jajka wbij do miseczki i wymieszaj ze śmietaną i (opcjonalnie) parmezanem. Zalej ziemniaki śmietaną z jajkami i serem. Zapiecz wszystko w rozgrzanym do 200 stopni C piekarniku ustawionym na termoobieg przez 30 minut. Kilka minut przed końcem dodaj starty żółty ser i zapiecz wszystko razem.



## Czy wiesz, że?

Aby danie z jajkiem było pełne we wszystko, czego potrzebuje nasz organizm wystarczy dołożyć warzyw bogatych w witaminę C.





# Szakszuka w stylu śródziemnomorskim z fasolą

 1 porcja







## Składniki

- Jaja kurze – 2 sztuki (100 g)
- Pomidory – 2 sztuki (340 g)
- Fasola konserwowa biała – 2 łyżki (40 g)
- Ser Feta – 1/5 opakowania (30 g)
- Bakłażan – 1/2 sztuki (120 g)
- Oliwa – łyżka (10 g)
- Czosnek – 2 ząbki (10 g)
- Świeża bazylija - garść
- Papryka słodka w proszku – łyżeczka
- Papryka ostra w proszku – szczypta
- Kmin rzymski - szczypta
- Cynamon – szczypta
- Sól – szczypta
- Pieprz – szczypta



## Wartości odżywcze w jednej porcji

|          |          |           |      |
|----------|----------|-----------|------|
| <b>E</b> | 479 kcal | <b>T</b>  | 28 g |
| <b>B</b> | 25 g     | <b>Wo</b> | 37 g |



## Przygotowanie

Na rozgrzaną oliwę dodaj pokrojonego w kostkę bakłażana i podsmaż przez około 5 min. Dodaj pokrojone i sparzone pomidory bez skóry, przyprawy, przeciśnięty czosnek, fasolę i duś aż sos zgęstnieje. Następnie zrób małe zagłębienia w sosie i wbij jaja. Przykryj pokrywką i duś 5-6 minut, tak aby białko jaja było ścięte, a żółtka płynne. Wszystko na koniec posyp serem feta i świeżą bazylią.



## Czy wiesz, że?

Jajka to najtańsze produkty, patrząc na ilość zastosowań i na bogactwo składników odżywczych.







## Grzanki z pastą rybno- jajeczną i warzywami

 2 porcje





## Składniki

- Chleb żytni razowy – 4 kromki (140 g)
- Makrela wędzona – 1 sztuka (120 g)
- Jaja kurze – 2 sztuki (100 g)
- Jogurt naturalny – 3 łyżki (60 g)
- Cebula czerwona – 1/2 sztuki (60 g)
- Ogórek kiszony – 1 sztuka (120 g)
- Musztarda – 2 łyżeczki (20 g)
- Oliwa – 1 łyżki (10 g)
- Szczypiorek – 2 łyżki (10 g)
- Koperek – łyżeczka (4 g)
- Sól - szczypta
- Pieprz - szczypta



## Wartości odżywcze w jednej porcji

|          |          |           |      |
|----------|----------|-----------|------|
| <b>E</b> | 463 kcal | <b>T</b>  | 21 g |
| <b>B</b> | 25 g     | <b>Wo</b> | 44 g |



## Przygotowanie

Cukinię zetrzyj na grubych oczkach. Paprykę pokrój w drobną kostkę. Fetę rozdrobnij ręcznie na małe kawałki. Jajka rozbij do miski, dodaj warzywa, ser, przeciśnięty czosnek, poszatowaną bazylię i szpinak, dopraw do smaku. Foremki nasmaruj oliwą, wlej masę i piecz przez 15 min w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C.



## Czy wiesz, że?

**Dodanie trochę octu do gotującej się wody, może zapobiec pękaniu skorupki podczas gotowania.**





# Jajeczna focaccia z rozmarynem

 8 porcji





## Składniki

- Mąka orkiszowa typ 450 – 4 szklanki (520 g)
- Woda – 1,5 szklanki (370 ml)
- Jaja kurze – 8 sztuk (400 g)
- Kurczak, pierś – 1 sztuka (200 g)
- Oliwa – 12 łyżek (120 ml)
- Cebula czerwona – 1 sztuka (120 g)
- Ser Gouda – 1 szklanka (80 g)
- Oliwki czarne – 3 łyżki (60 g)
- Rozmaryn świeży – 2 gałązki (16 g)
- Drożdże suche – 1 opakowanie (8 g)
- Sól – 2 łyżeczki



## Wartości odżywcze w jednej porcji

|          |          |           |      |
|----------|----------|-----------|------|
| <b>E</b> | 516 kcal | <b>T</b>  | 25 g |
| <b>B</b> | 22 g     | <b>Wo</b> | 50 g |



## Przygotowanie

Do miski wsyp mąkę, drożdże, sól, dwie łyżki oliwy oraz wlej wodę (w razie potrzeby można dodać trochę więcej wody). Wymieszaj ręcznie do uzyskania lepkiego ciasta. Wysmaruj miskę oliwą i przełóż do niej ciasto, przykryj je ręcznikiem i zostaw na godzinę w ciepłym miejscu, aby podwoiło swoją objętość. Wysmaruj głęboką blachę o wymiarach 30x40cm oliwą. Ciasto odkryj, uderz lekko o blat i przełóż na blachę. Rozciągnij je na całą blachę. Przykryj znowu i odstaw na 30 min w ciepłe miejsce. Po tym czasie zrób w cieście 8 zagłębień trochę szerszych niż średnica szklanki, włóż w nie ser i kawałki kurczaka, dookoła wgłębień posyp pokrojoną w piórka cebulę, pokrojone oliwki, świeży rozmaryn i starty ser. Piecz w piekarniku na środkowym ruszcie rozgrzanym do 220-240 stopni C. z termoobiegiem przez 15 minut. Wyjmij, powiększ delikatnie zagłębienia i wbij do nich po jajku. Piecz jeszcze przez 7-8 minut. Podawaj na ciepło.



## Czy wiesz, że?

**Spożywając jajka chronisz wzrok. Zawartości luteiny i zeaksantyny zmniejsza ryzyko zaćmy i chroni przed szkodliwym promieniowaniem.\***

\*<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26541886/>



# Zapiekane pieczywo z pieczarkami, jajkiem w koszulce i ciecierzycą



 1 porcja



## Składniki

- Jaja kurze – 2 sztuki (100 g)
- Chleb żytni razowy – 2 kromki (70 g)
- Pieczarka – 4 sztuki (80 g)
- Papryka czerwona – pół sztuki (110 g)
- Ciecierzycą – 2 łyżki (40 g)
- Oliwa – 1 łyżka (10 g)
- Sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- Szczypiorek – łyżka (5 g)

## Wartości odżywcze w jednej porcji

|          |          |           |      |
|----------|----------|-----------|------|
| <b>E</b> | 501 kcal | <b>T</b>  | 22 g |
| <b>B</b> | 23 g     | <b>Wo</b> | 56 g |



## Przygotowanie

Pieczarki oczyść, pokrój i podsmaż na oliwie. Chleb podpiecz w tosterze. Do litra wrzącej wody dodaj sok z cytryny i zostaw na małym ogniu, aby woda lekko się gotowała. Kiedy woda się gotuje, zamieszaj ją w rondelku tak, aby powstał wir, przestań mieszać i w środek wiru wlej jajko. Nie mieszaj już jajka tylko obserwuj. Po około 3 minutach jajko powinno być gotowe, białko ścięte, a żółtko płynne. Wyjmij je z wody za pomocą sitka metalowego. Na tosty nałóż pieczarki, ciecierzycę, jajko w koszulce, wszystko posyp szczypiorkiem i podaj z pokrojoną w paski papryką. Przed końcem dodaj starty żółty ser i zapiecz wszystko razem.



## Czy wiesz, że?

**Dzięki spożywaniu jajek masz lepszą odporność. Zawarte w jajkach witaminy z grupy B, witamina A, zdrowe tłuszcze, cynk i żelazo wpływają na prawidłową pracę układu immunologicznego.\***

\*<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30336639/>



## Pieczone jaja po Ranczersku

👤 2 porcje





## Składniki



- Jaja kurze – 2 sztuki
- Oliwa – łyżka (10 g)
- Cebula – 1 sztuka (100 g)
- Czosnek – 1 sztuka (5 g)
- Imbir, starty - 3 cm kawałek
- Pomidor – 3 sztuki (530 g)
- Ciecierzycy, odsączona – 2 puszki (480 g)
- Szpinak – 8 garści (200 g)
- Jogurt naturalny – 3 łyżki (60g)
- Kurkuma - łyżeczka
- Kolendra mielona - łyżeczka
- Garam masala - łyżeczka
- Kmin mielony – łyżeczka
- Cukier – łyżeczka
- Papryczka chili – 1 sztuka (20 g)
- Posiekana kolendra, do dekoracji

### Wartości odżywcze w jednej porcji

|          |          |           |      |
|----------|----------|-----------|------|
| <b>E</b> | 608 kcal | <b>T</b>  | 19 g |
| <b>B</b> | 32 g     | <b>Wo</b> | 83 g |



## Przygotowanie

Rozgrzej oliwę na dużej patelni na średnim ogniu i podsmaż cebulę, aż będzie złocista. Dodaj czosnek, obrany i starty imbir, kurkumę, mieloną kolendrę, garam masala, kminek i pomidory i duś jeszcze 2 minuty. Dodaj ciecierzycę, 100 ml wody oraz cukier i doprowadź do wrzenia. Dodaj szpinak, przykryj i gotuj przez 20-25 minut. Dopraw. Jajka gotuj w garnku z wrzącą wodą przez 7 minut, następnie spłucz pod zimną bieżącą wodą, aby ostygły. Obierz i przekrój na pół. Jogurt wymieszaj z curry. Na potrawkę z ciecierzycy nałóż jajka, polej jogurtem z curry, dodaj dekorując posiekane chili i kolendrę.



## Czy wiesz, że?

**Produkty białkowe oraz wysokobłonnikowe należą do najbardziej sycących. Zaliczamy do nich jaja oraz produkty strączkowe, które połączone ze sobą, mogą nasycić na wiele godzin.**





# Jajeczne wrapy z fasolą, kurczakiem i pomidorami



 2 porcje



## Składniki

- Jaja kurze – 4 sztuki
- Czerwona cebula – 1 sztuka (100 g)
- Sok z cytryny – 4 łyżki (24 ml)
- Czarna fasola, puszka – 1 opakowanie (240 g)
- Przecier pomidorowy – 2 łyżki (30 g)
- Wędzona papryka – pół łyżeczki
- Kolendra mielona - 1 łyżeczka (5g)
- Bulion warzywny, słoik – pół łyżeczki (7g)
- Kurczak, pierś bez skóry – 1 sztuka (200 g)
- Oliwa – 1 łyżka (10 g)
- Kolendra, świeża – garść
- Pomidor – 2 sztuki (360 g)
- Kmin – pół łyżeczki (2 g)

## Wartości odżywcze w jednej porcji

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| <b>E</b> 566 kcal | <b>T</b> 19 g  |
| <b>B</b> 47 g     | <b>Wo</b> 55 g |



## Przygotowanie

Posiekaną cebulę zalej sokiem z cytryny i wymieszaj, odstaw, żeby zmiękła. Fasolę odcedź, zostawiając w puszce odrobinę wody. Przełóż do miski, roznieć fasolę i wymieszaj z przecierem pomidorowym, przyprawami i bulionem. Na wierzch połóż pokrojonego w cienkie paski kurczaka i piecz we frytkownicy beztłuszczowej aż kurczak będzie gotowy. Aby przygotować wrapy, ubij 2 jajka z papryką i kminkiem mielonym. Rozgrzej olej na patelni o średnicy 20 cm z powłoką nieprzywierającą na średnim ogniu. Wlej mieszankę jajeczną i smaż przez około 5 minut, aż masa się zetnie (nie trzeba jej obracać). Nałóż farsz z fasoli z kurczakiem na środek wrapa. Na wierzch połóż kolendrę,



# Wytrawna owsianka z jajkiem, parmezanem i awokado

 1 porcja



## Składniki



- Jaja kurze – 1 sztuka
- Płatki owsiane – 3 łyżki (30 g)
- Awokado – pół sztuki (70 g)
- Suszone pomidory – 2 sztuki (14 g)
- Parmezan, tarty – 1 łyżka (8 g)
- Sok z cytryny – 2 łyżki (12 ml)
- Papryka – ćwiartka (60 g)
- Pomidorki koktajlowe – 5 sztuk (100 g)
- Słonecznik, nasiona – łyżeczka (5 g)
- Mięta, świeża – pół łyżeczki (3g)
- Pietruszka, natka – pół łyżeczki (3g)
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu
- Papryka chili w proszku

### Wartości odżywcze w jednej porcji

|          |          |           |      |
|----------|----------|-----------|------|
| <b>E</b> | 435 kcal | <b>T</b>  | 24 g |
| <b>B</b> | 17 g     | <b>Wo</b> | 40 g |



## Przygotowanie

Płatki owsiane zalej wrzątkiem i zostaw do napęcznienia. Jajko ugotuj w koszulce. Do litra wrzącej wody dodaj sok z cytryny i zostaw na małym ogniu, aby woda lekko się gotowała. Kiedy woda się gotuje, zamieszaj ją w rondelku tak, aby powstał wir, przestań mieszać i w środek wiru wlej jajko. Nie mieszaj już jajka tylko obserwuj. Po około 3 minutach jajko powinno być gotowe, białko ścięte, a żółtko płynne. Wyjmij je z wody za pomocą sitka metalowego. Awokado posiekaj w kostkę, płatki owsiane dopraw po napęcznieniu, dodaj posiekane awokado, paprykę, pomidorki koktajlowe i jajko w koszulce. Wszystko posyp słonecznikiem, parmezanem i posiekaną pietruszką i miętą.



## Czy wiesz, że?

**Badania sugerują, że umiarkowane spożycie jaj w cukrzycy poprawia wyrównanie glikemii bez wpływu na profil lipidowy.\***

\*<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30073224/>





**Smacznego!**

Trzymajcie się  
**#zdrowo!**



dowiedz się  
więcej!



obserwuj nas