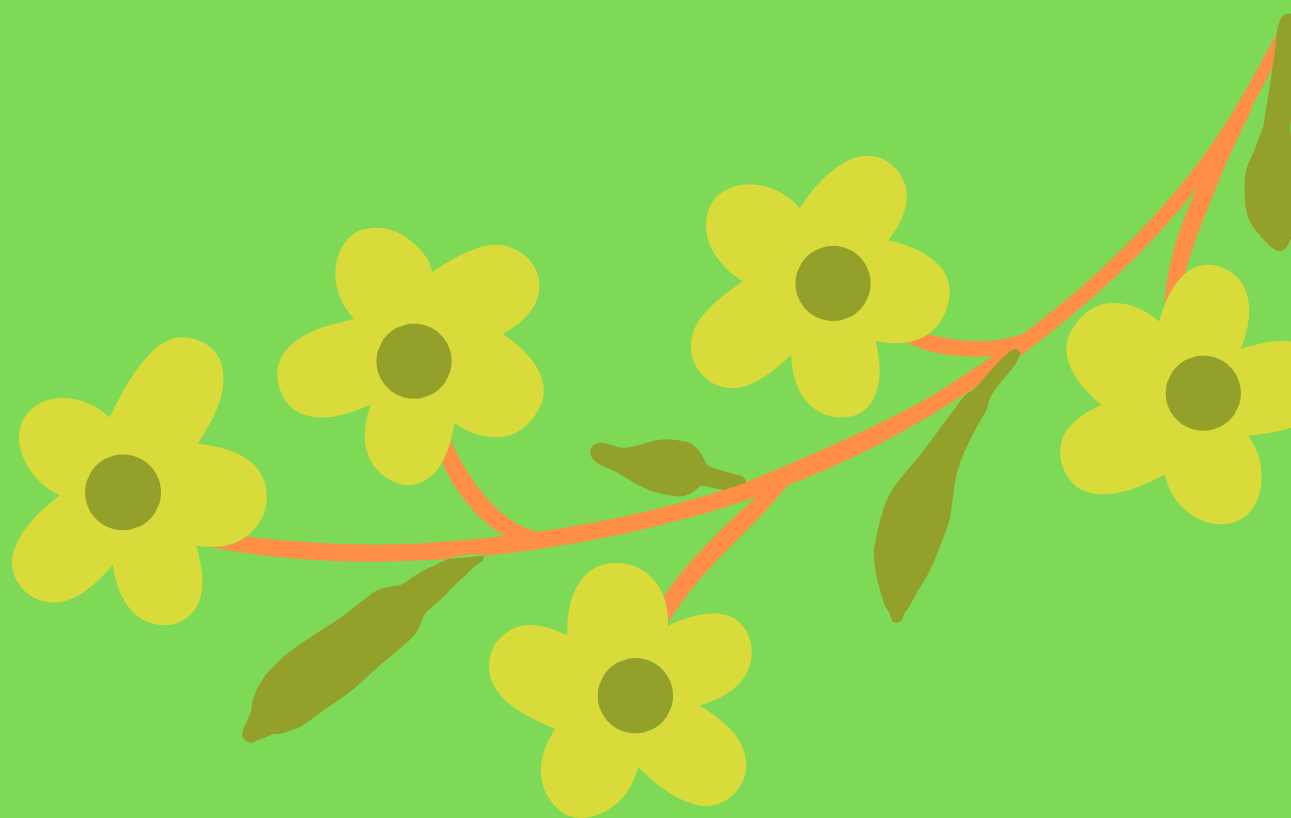
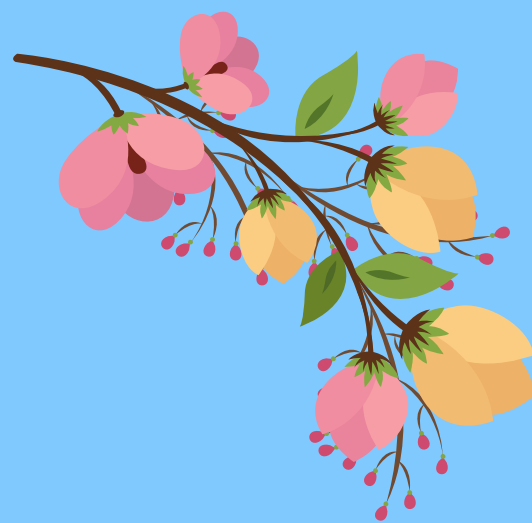
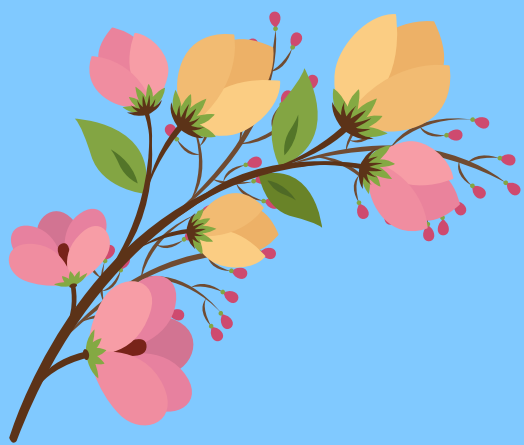
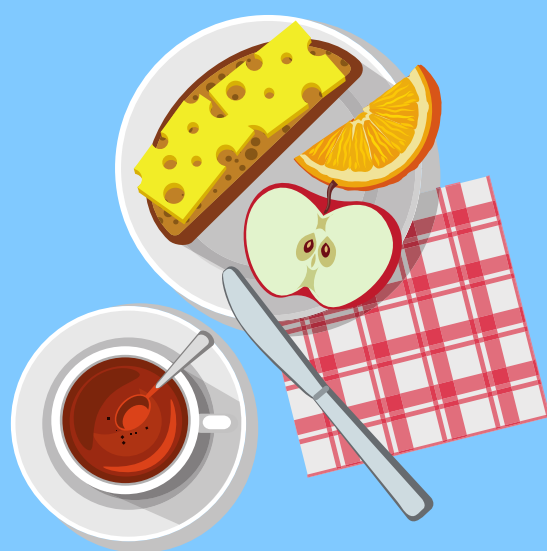


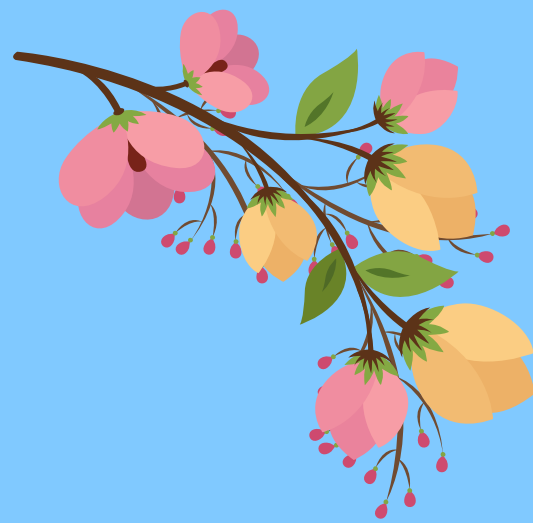
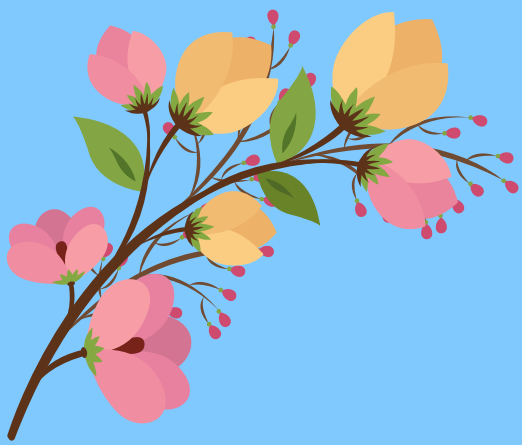
Ogródkowe Smakotyki





Śniadania





Buteczka z twarożkiem miodem i orzechami

SKŁADNIKI:

- 80 g butki grahamki
- 8 g masła
- 40 g twarogu półtłustego
- 10 g jogurtu naturalnego
- 5 g miodu
- 5 g orzechów laskowych pokruszonych

PRZYGOTOWANIE:

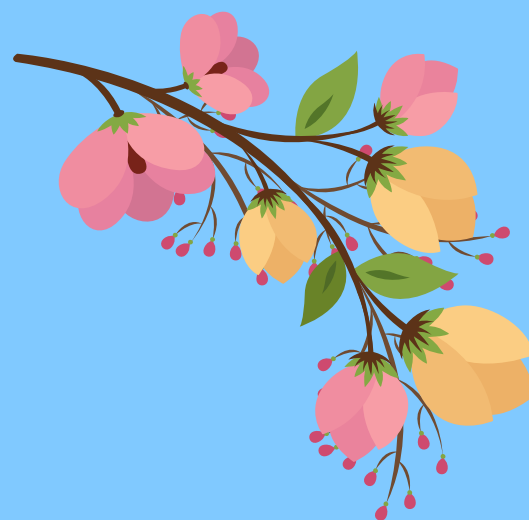
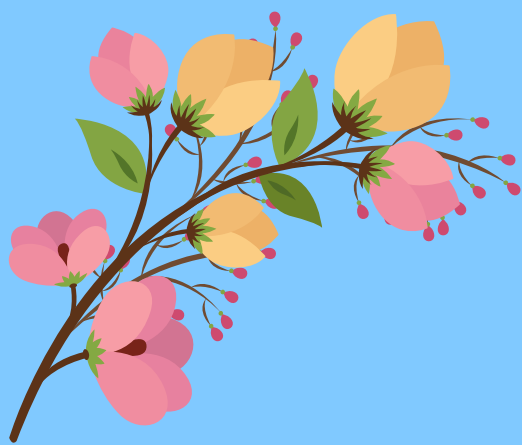
BUŁKE PRZEKROIĆ NA PÓŁ.

POSMAROWAĆ MASŁEM. TWARÓG YMIESZAĆ Z JOGURTEM.

POSMAROWAĆ BUŁĘ.

POSYPAĆ POKRUSZONYMI ORZECHAMI, POŁAĆ MIODEM.





Pesto bazyliowo-pietruszkowe na kanapki

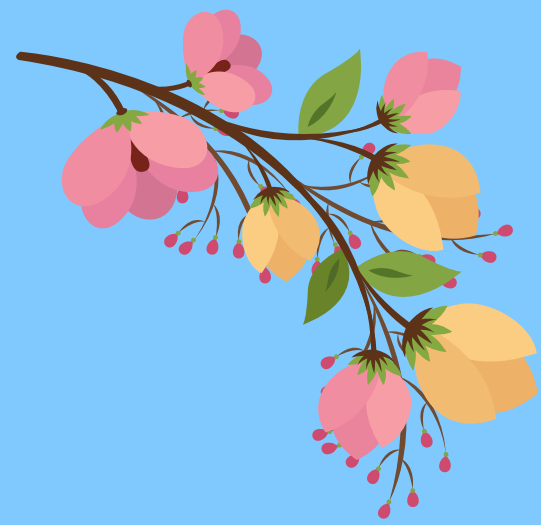
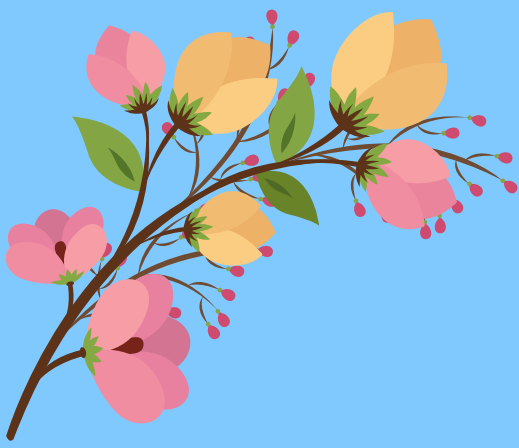
SKŁADNIKI:

- pęczek natki pietruszki
- pęczek bazylii
- ząbek czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek tłoczonej na zimno
- 1 łyżka wody
- 2 łyżki pestek słonecznika (uprażonych na patelni)
- sól do smaku
- kilka pomidorków koktajlowych
- 2 kromki pieczywa

PRZYGOTOWANIE:

WSZYSTKIE SKŁADNIKI, POZA POMIDORKAMI WŁÓŻ DO WYSOKIEGO NACZYNIA BLENDERA I PULSACYJNIE ZMIKSUJ NA GŁADKIE PESTO. POMIDORKI KOKTAJLOWE POKRÓJ NA ĆWIARTKI, DODAJ DO PESTO I WYMIESZAJ. PODAWAĆ NA KANAPKACH.





Nutella

SKŁADNIKI:

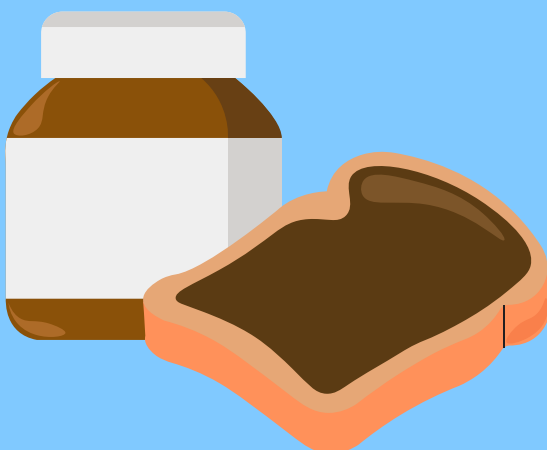
- 250 g orzechów laskowych
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki miodu
- 100 g namoczonych, pozbawionych pestek daktyli
- 1 szklanka mleka
- 100 g gorzkiej czekolady
- 2 łyżki kakao
- opcjonalnie 2 łyżki cukru

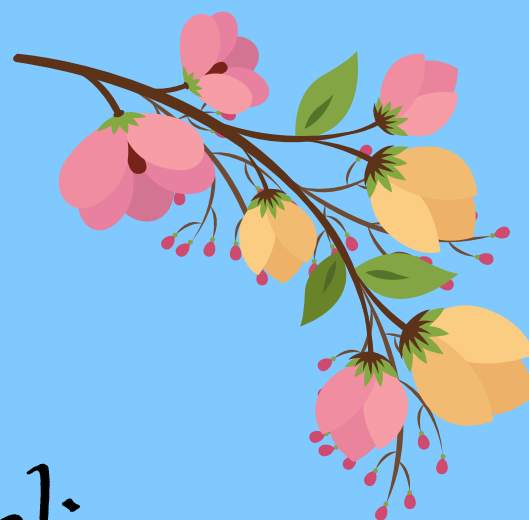
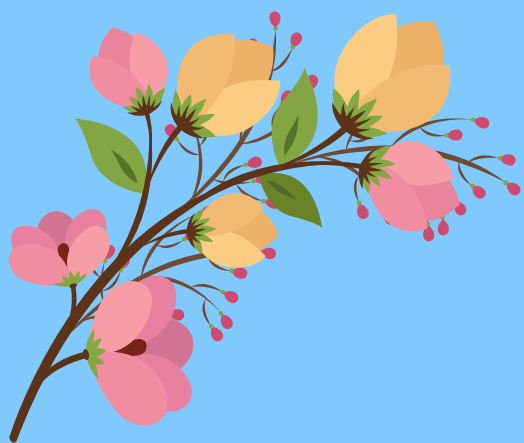
PRZYGOTOWANIE:

ORZECHY LASKOWE NALEŻY PODPRAŻYĆ NA SUCHEJ PATELNI PRZEZ KILKA MINUT, AŻ SIĘ LEKKO PRYSMAŻĄ. ORZECHY PRZEŁADAMY DO BAWĘLIANEJ ŚCIERECZKI I POCIERAMY JE Z KAŻDEJ STRONY, ABY SKÓRKA ODESZŁA ŁADNIE OD ORZECHÓW. DZIĘKI TEMU NASZA NUTELLA NIE BĘDZIE MIAŁA POSMAK GORYCZY

W MAŁYM GARNKU ROZPUSZCZAMY NA MAŁYM OGNIU CZEKOLADĘ Z MLEKIEM ORAZ KAKAO (NIE ZAGOTOWUJEMY!). CAŁOŚĆ ODSZTAWIAMY NA CHWILKĘ DO PRZESTYGNIECIA.

DO MOCNEGO BLENDERA KIELICHOWEGO WSYPUJEMY ORZECHY. DODAJEMY TAKŻE OLEJ KOKOSOWY, MIÓD ORAZ ROZPUSZCZONĄ CZEKOLADĘ. BLENDUJEMY NA GŁADKĄ, JEDNOLITĄ I BŁYSZCZĄCĄ MASĘ





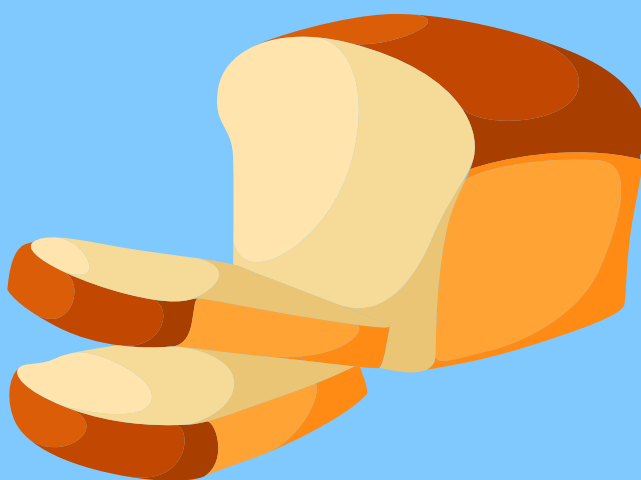
Pasta z makreli z ogórkiem kiszonym

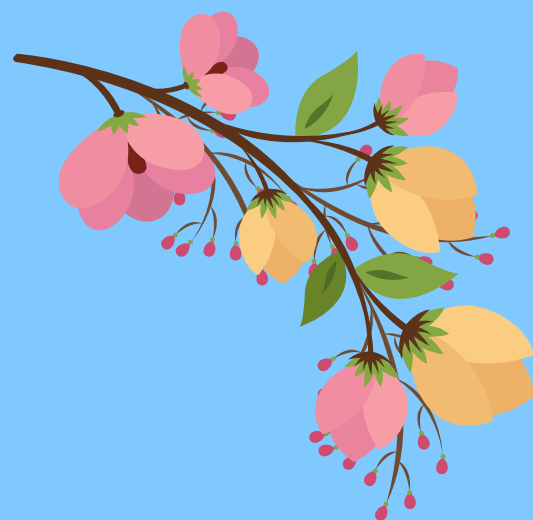
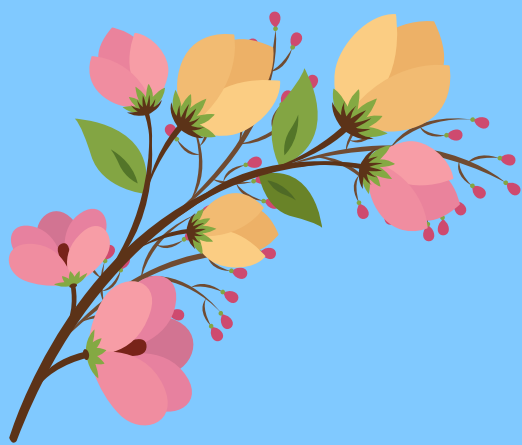
SKŁADNIKI:

- 80 g chleba pszenno-żytniego
- 30 g tuńczyka z puszki w sosie własnym bez zalewy
- 1/3 jajka na twardo
- 10-20 g jogurtu naturalnego
- pieprz
- 5 g ogórka kiszzonego

PRZYGOTOWANIE:

WĘDZONĄ MAKRELĘ POZBAWIONĄ OŚCI, JOGURT, JAJKO UGOTOWANE NA TWARDO, PIEPRZ MIKSOWAĆ BLENDEREM PULSACYJNIE. NASTĘPNIE DO PASTY DODAĆ POKROJONY W KOSTKĘ OGÓREK KISZONY, WYMIESZAĆ I SMAROWAĆ PIECZYWO.





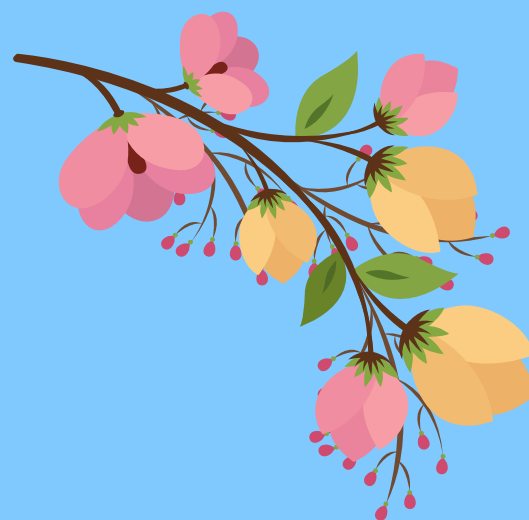
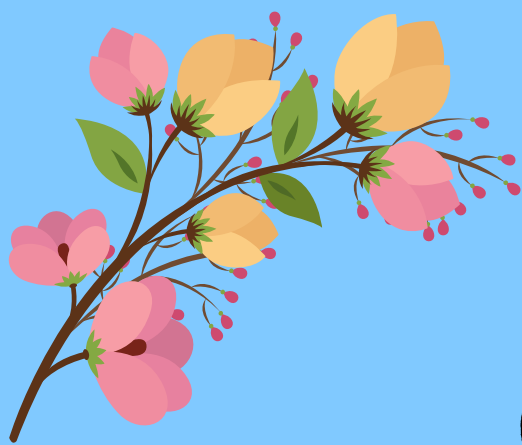
Humus czekoladowy

SKŁADNIKI:

- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 puszka ciecierzycy konserwowej
- 3 łyżki kakao
- 1 łyżka masła orzechowego
- szczypta soli
- 4 łyżki syropu klonowego
- ekstrakt waniliowy - 0,5 łyżec

PRZYGOTOWANIE:

OLEJ KOKOSOWY ROZTAPIAMY. CIECierzycę DOKŁADNIE OSĄCZAMY. NASTĘPNIE MIKSUJEMY WSZYSTKIE SKŁADNIKI NA GŁADKĄ MASĘ. JEŚLI JEST ZBYT GĘSTA, DOLEWAMY ODROBINĘ WODY. PRZEKŁADAMY HUMUS DO MISKI I DEKORUJEMY PISTACJAMI UTŁUCZONYMI W MOŹDZIERZU.



Owsianka bananowo-kokosowa

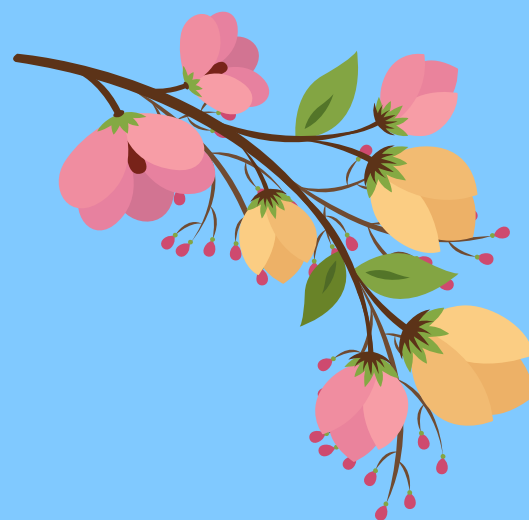
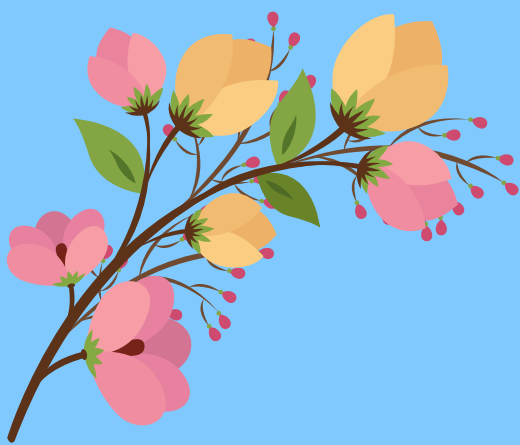
SKŁADNIKI:

- 350 ml mleka kokosowego
- 4 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka syropu klonowego
- cytryna lub limonka
- 3 banany
- 1 łyżka białego sezamu

PRZYGOTOWANIE:

SEZAM PRAŻYMY NA SUCHEJ PATELNI. MLECZKO KOKOSOWE ZAGOTOWUJEMY W GARNKU. DODAJEMY PŁATKI OWSIANE, SÓL I SYROP KLONOWY. GOTUJEMY, AŻ PŁATKI OWSIANE BĘDĄ MIĘKKIE. 2 BANANY KROIMY DROBNO I DODAJEMY DO OWSIANKI.

OWSIANKĘ PRZELEWAMY DO MISKI. DEKORUJEMY POZOSTAŁYMI BANANAMI, PRZEKROJONYMI WZDŁUŻ NA PÓŁ. POSYPUJEMY SKÓRKĄ OTARTĄ Z CYTRYNY/LIMONKI I PRAŻONYM SEZAMEM. SKRAPIAMY SOKIEM Z CYTRYNY/LIMONKI.



Granola

SKŁADNIKI:

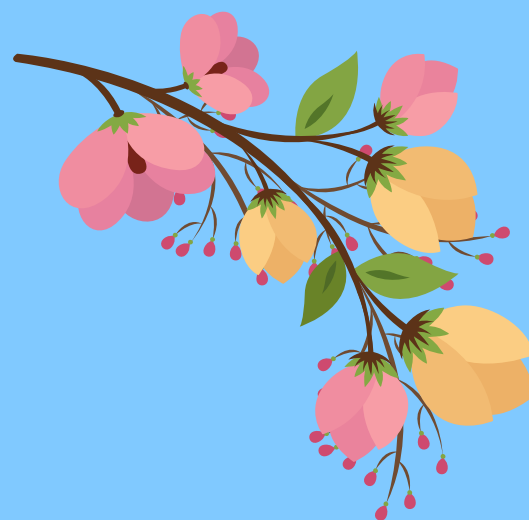
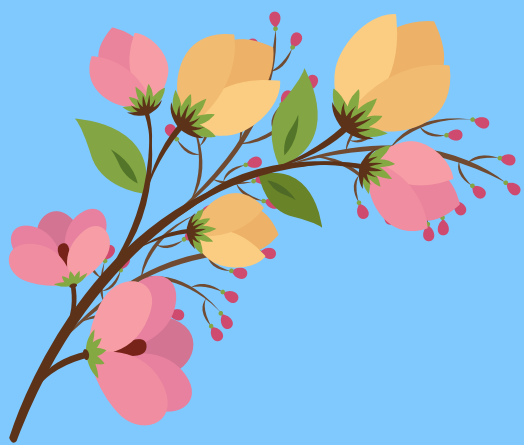
- 50 g orzechów włoskich
- 60 g orzechów laskowych
- 40 g moreli suszonej
- 50 g żurawiny suszonej
- 40 g śliwki suszonej
- 50 g pestki dyni
- 40 g ziarna słonecznika
- 60 g płatków owsianych
- 50 g płatków kukurydzianych
- 150 ml miodu

PRZYGOTOWANIE:

ORZECHY WŁOSKIE I LASKOWE PARZYMY WE WRZĄTKU LUB PRAŻYMY W PIEKARNIKU NAGRZANYM DO TEMPERATURY 180°C (TERMOOBIEG) LUB 190°C (BEZ TERMOOBIEGU). OBIERAMY ZE SKÓRKI I KROIMY NA MNIEJSZE KAWAŁKI.

W NACZYNIU MIESZAMY ORZECHY (LASKOWE, WŁOSKIE), POKROJONE SUSZONE MORELE, ŻURAWINY I ŚLIWKI, PESTKI DYNI I ZIARNA SŁONECZNIKA, PŁATKI OWSIANE I KUKURYDZIANE. POLEWAMY MIODEM I WSTAWIAMY W PŁASKIM NACZYNIU ŻAROODPORNYM DO PIEKARNIKA NAGRZANEGO DO TEMPERATURY 160°C (TERMOOBIEG) LUB 170°C (BEZ TERMOOBIEGU). PIECZEMY OKOŁO 20 MINUT, AŻ DO ZARUMIENIENIA.





Karobowe naleśniki

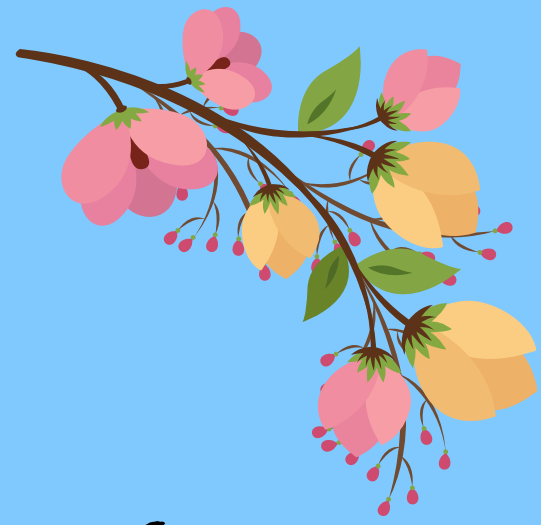
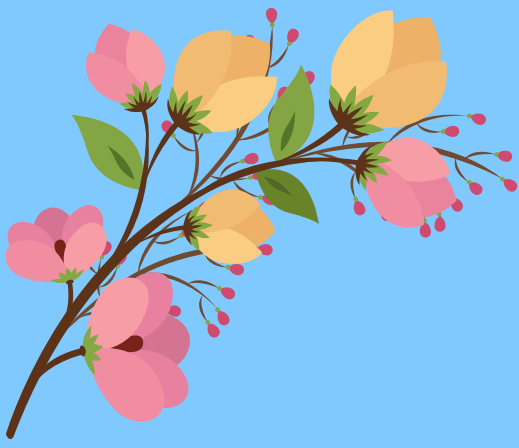
SKŁADNIKI:

- ciasto na naleśniki:
- 1,5 szklanki mleka roślinnego;
- szklanka mąki gryczanej (można użyć innej)
- jajko;
- łyżka karobu;
- łyżka oliwy
- nadzienie:
- około 200 g. sera białego;
- łyżka jogurtu naturalnego;
- 1 banan.

PRZYGOTOWANIE:

WSZYSTKIE SKŁADNIKI NA CIASTO POŁĄCZYĆ ZE SOBĄ ZA POMOCĄ MIKSERA (JEŚLI CIASTO JEST ZA RZADKIE - DODAĆ MĄKI, ZA GĘSTE - MLEKA). SMAŻYĆ NALEŚNIKI NA PATELNI BEZ TŁUSZCZU. SER ROZGNIĘĆ WIDELCEM, DODAĆ DO NIEGO JOGURT I ROZGNIĘCIY BANAN. SMAROWAĆ NALEŚNIKI NADZIENIEM I ZWIJAĆ W DOWOLNY SPOSÓB. NALEŚNIKI MAJĄ SMAK CZEKOLADOWY, KTÓRY NADAJE MU KAROB.





Warzywne babeczki

SKŁADNIKI:

- 250 ml mleka roślinnego
- 60 ml oliwy z oliwek
- 2 jajka
- 150 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 50 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 40 g tartego parmezanu
- 100 g startej na grubych oczkach lub rozkruszonej mozzarelli
- 1 marchew starta na grubych oczkach
- 1 cukinia starta na grubych oczkach
- 1/2 puszki kukurydzy³
- łyżki świeżych ziół (szalwia, oregano, mięta, rozmaryn) sól, pieprz do smaku.

PRZYGOTOWANIE:

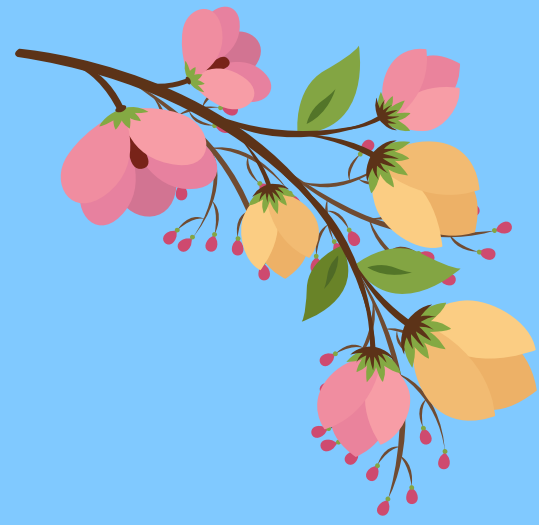
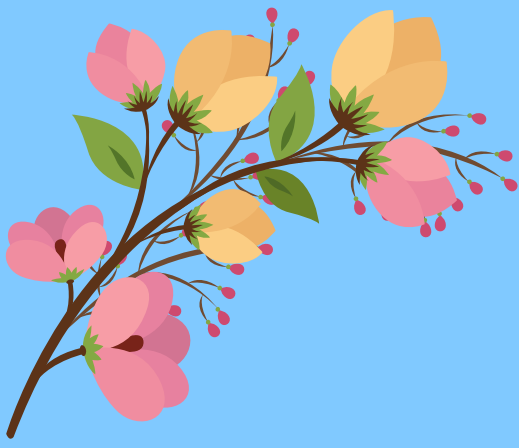
DO MISKI WSYP WSZYSTKIE SYPKIE SKŁADNIKI.

DODAJ STARTE WARZYWA ORAZ KUKURYDZĘ I WYMIESZAJ.

W DRUGIEJ MISCE WYMIESZAJ WSZYSTKIE SKŁADNIKI MOKRE.

POŁĄCZ WSZYSTKO RAZEM I ROZŁÓŻ DO FORMY NA BABECZKI. PIECZ W TEMPERATURZE 180 STOPNI C OKOŁO 15 – 20 MINUT, DO TZW. SUCHEGO PATYCZKA.





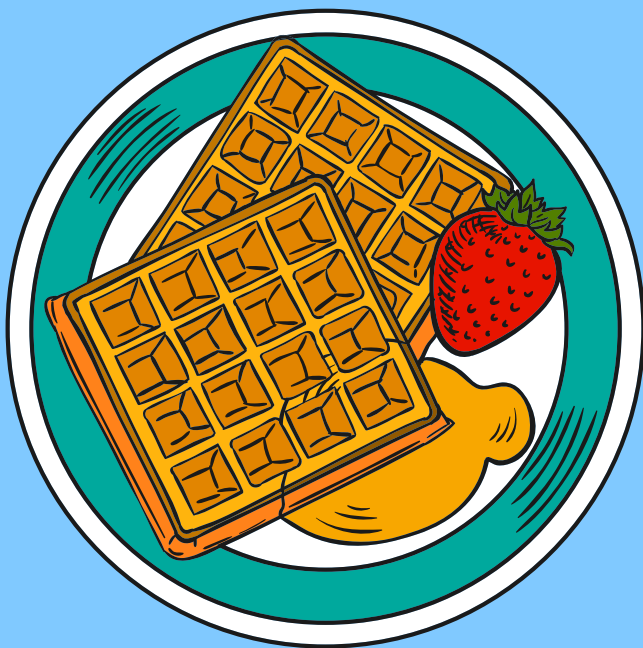
Gofry

SKŁADNIKI:

- 150 g (1 szklanka) mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 duże jajko
- 240 ml mleka
- 1 łyżeczka cukru/ pół łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

MĄKĘ WYMIESZAJ Z PROSZKIEM DO PIECZENIA ORAZ Z CUKREM LUB SOLĄ (JA DAŁAM I JEDNO I DRUGIE JEDNOCZEŚNIE). DODAJ JAJKO DO MLEKA I WYMIESZAJ. WLEJ WOLNYM STRUMIENIEM MLEKO DO MĄKI I ENERGICZNIE MIESZAJ CAŁOŚĆ - MIESZAJ AŻ CIASTO BĘDZIE GŁADKIE I BEZ GRUDEK. SMAŻ GOFRY NA MOCNO ROZGRZANEJ GOFROWNICY. TAKIE GOFRY MOŻNA JEŚĆ Z MIODEM LUB DŻEMEM. JEDNAK SMAKUJĄ RÓWNIEŻ Z TWAROŻKIEM, RZODKIEWKĄ LUB AWOKADO.





Obiady





Zupa krem z kurczakiem

SKŁADNIKI:

- pierś z kurczaka 60g
- ziemniaki 50g
- marchewka z groszkiem 70g
- wywar warzywny 250 ml
- mąka kukurydziana Sól/pieprz

PRZYGOTOWANIE:

ROZGRZEWAMY OLIWĘ, DODAJEMY DO NIEJ POSZATKOWANĄ CEBULĘ I DUSIMY NA MAŁYM OGNIU, MIESZAJĄC CO JAKIŚ CZAS. DODAJEMY POKROJONE W DROBNĄ KOSTKĘ PIERŚ KURCZAKA I ZNOWU DUSIMY. GDY MIĘSO BĘDZIE JUŻ ŚCIĘTE DODAJEMY WODĘ/WYWAR WARZYWNY ORAZ WARZYWA I GOTUJEMY POD PRZYKRYCIEM 20 MINUT.

NA KONIEC PRZYPRAWIAMY SOLĄ I PIEPRZEM.

ZUPĘ MOŻNA ZAGĘŚCIĆ ROZPROWADZONA Z ZIMNĄ WODĄ MAKĄ KUKURYDZIANĄ.





Zupa porowa

SKŁADNIKI:

- 3 duże pory – po "obraniu" do 600 g
- mały kawałek selera korzeniowego – do 100 g
- 1 mała marchewka – do 100 g
- 1 korzeń pietruszki – 200 g
- 3 Średnie ziemniaki – 350 g
- 5 ząbków czosnku
- 2 łyżki delikatnej oliwy
- 2 łyżki masła klarowanego
- 3 szklanki bulionu lub wody – 750 ml
- 1/3 szklanki mleka
- 3 łyżki soku z cytryny
- przyprawy: 2 płaskie łyżeczki soli, 1 płaska łyżeczka cukru, pół płaskiej łyżeczki pieprzu, szczypta gałki muszkatołowej

PRZYGOTOWANIE:

PORA POKROIĆ W CIENKIE KRĄŻKI I PODSMAŻYĆ W GARNKU NA MAŚLE I OLIWIE OKOŁO SIEDM MINUT NA ŚREDNIEJ MOCY PALNIKA. POTEM DODAĆ TEŻ OBRANE I POKROJONE W PLASTERKI ZĄBKI CZOSNKU. CAŁOŚĆ ZAMIESZAĆ I PODSMAŻAĆ JESZCZE TRZY MINUTY. ZIEMNIAKI, MARCHEW, SELERA I PIETRUSZKĘ POKROIĆ W KOSTKĘ. DO GARNKA Z POREM I CZOSNKIEM WLAĆ KOLEJNO TRZY SZKLANKI WODY LUB TEŻ DOMOWEGO BULIONU WARZYWNEGO. DODAĆ TEŻ POKROJONE W KOSTKĘ WARZYWA. GARNEK PRZYKRYĆ PRZYKRYWKĄ.

DOPROWADZIĆ ZUPĘ DO WRZENIA A NASTĘPNIE ZMNIJSZYĆ MOC PALNIKA DO TAKIEJ, BY ZUPA LEKKO MRUGAŁA. GOTOWAĆ PRZEZ 20 MINUT. PO TYM CZASIE WARZYWA POWINNY BYĆ JUŻ MIĘKKIE. DO ZUPY DODAĆ PRZYPRAWY: DWIE PŁASKIE ŁYŻECZKI SOLI; JEDNĄ PŁASKĄ ŁYŻECZKĘ CUKRU; PÓŁ PŁASKIEJ ŁYŻECZKI PIEPRZU ORAZ SPORĄ SZCZYPTA GAŁKI MUSZKATOŁOWEJ. WLAĆ TEŻ TRZY ŁYŻKI ŚWIEŻO WYCIŚNIĘTEGO SOKU Z CYTRYNY. CAŁOŚĆ ZAMIESZAĆ I WYŁĄCZYĆ. GOTOWĄ ZUPĘ ZMIKSOWAĆ NA GŁADKO.

PO ZMIKSOWANIU WLAĆ TEŻ 1/3 SZKLANKI MLEKA.

MLEKO WLEWAĆ POWOLI DO ZUPY, KTÓRĄ CAŁY CZAS MIESZASZ W GARNKU. ZUPĘ MIESZASZ PO TO, BY NIE ZWARZYĆ MLEKA.



Zupa rybna

SKŁADNIKI:

- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- drobno posiekana cebula,
- wędzona ryba - około 200 - 300 g
- 200 g ziemniaków pokrojonych na małe kawałki
- 2 łyżki mąki pszennej
- 600 ml mleka
- 400 ml bulionu z kurczaka
- puszka kukurydzy
- natka.

PRZYGOTOWANIE:

ROZGRZEJ OLIWĘ W DUŻYM GARNKU NA ŚREDNIM OGNIU. PODSMAŻ CEBULĘ PRZEZ OK. 5 MINUT, AŻ ZMIĘKNIE, A NASTĘPNIE DODAJ ZIEMNIAKI I MĄKĘ. PODSMAŻAJ, MIESZAJĄC JESZCZE PRZEZ KILKA MINUT. POWOLI DODAJ MLEKO I BULION. DOPROWADŹ DO WRZENIA, GOTUJ PRZEZ OK. 15 MINUT. AŻ ZIEMNIAKI BĘDĄ MIĘKKIE. DODAJ ODSĄCZONĄ KUKURYDZĘ Z PUSZKI, RYBĘ ROZDROBNIONĄ NA KAWAŁKI (DOKŁADNIE WYBIERZ OŚCI) I GOTUJ NA WOLNYM OGNIU PRZEZ KOLEJNYCH 5 MINUT. DODAJ NATKĘ.



Zupa kalafiorowa

SKŁADNIKI:

- pół kostki masła,
- 1 duża cebula drobno posiekana,
- 1 duży kalafior,
- 1 ziemniak pokrojony na kawałki
- ,700 ml bulionu warzywnego,
- 400 ml mleka,
- 100 g dojrzałego cheddara pokrojonego w kostkę

PRZYGOTOWANIE:

ROZGRZAĆ MASŁO W DUŻYM GARNKU, WRZUCIĆ CEBULĘ I DUSIĆ, AŻ BĘDZIE MIĘKKA, CZĘSTO MIESZAĆ.

DODAĆ KALAFIOR, ZIEMNIAKI, BULION, MLEKO I PRZYPRAWY. DOPROWADZIĆ DO WRZENIA.

ZMNIĘSZYĆ OGIENIĘ I POZOSTAWIĆ NA WOLNYM OGIENIU JESZCZE PRZEZ OK. 30 MINUT.

ZMIKSOWAĆ BLENDEREM WSZYSTKIE SKŁADNIKI NA GŁADKĄ MASĘ. PRZED PODANIEM WRZUCIĆ GARŚĆ KOSTEK CHEDDARA, ZALAĆ ZUPĄ I WYMIESZAĆ.





Zupa dyniowo- cukiniowa

SKŁADNIKI:

- 1 puszka cieciorki
- 2 ząbki czosnku i cebula
- 3 łyżki mąki owsianej
- 2 łyżki tartego parmezanu
- 1 czubata łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 3 łyżki wody
- bazylii suszona
- sól/pieprz
- słodka papryka
- 2 łyżki poszatkowanego szczypiorku
- olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

W GARNKU NA OLIWIE I MAŚLE ZESZKLIĆ POKROJONĄ W KOSTECZKĘ CEBULĘ. DODAĆ SUSZONY TYMIANEK, OBRANĄ I POKROJONĄ W KOSTKĘ DYNIE I CHWILĘ PODSMAŻAĆ MIESZAJĄC OD CZASU DO CZASU. CUKINIĘ UMYĆ I OBRĄC ZA POMOCĄ OBIERACZKI DO JULIENNE. OBRANĄ CUKINIĘ POKROIĆ W KOSTECZKĘ I DODAĆ DO GARNKA, "MAKARON" ZE SKÓRKI ODŁOŻYĆ. WLAĆ GORĄCY BULION, ZAGOTOWAĆ, PRZYKRYĆ I GOTOWAĆ PRZEZ OK. 15 MINUT DO MIĘKKOŚCI. ZMIKSOWAĆ NA KREM Z DODATKIEM LISTKÓW TYMIANKU LUB BAZYLI, NASTĘPNIE WYMIESZAĆ Z MLEKIEM I W RAZIE POTRZEBY DOPRAWIĆ SOLĄ ORAZ PIEPRZEM. PODAWAĆ Z MAKARONEM ZE SKÓRKI Z CUKINII (SKÓRKĘ Z CUKINII NAJPIERW CHWILĘ PODSMAŻAMY NA MAŚLE NA PATELNI I DOPRAWIAMY SOLĄ I PIEPRZEM).





Kotleciki z cieciorki

SKŁADNIKI:

- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy extra vergine
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 cukinia (300 g)
- 500 g dyni
- 800 ml bulionu
- 250 ml mleka
- Świeży tymianek (1 łyżka) lub kilka listków bazylii

PRZYGOTOWANIE:

CEBULĘ ORAZ CZOSNEK KROIMY W KOSTKĘ I DUSIMY NA ŁYŻECZCE OLEJU KILKA MINUT. CIECIORKĘ ODSĄCZAMY NA SIECIE. WSZYSTKIE SKŁADNIKI OPRÓCZ SZCZYPIORKU, WKŁADAMY NA NACZYNIA BLENDERA I MIKSUJEMY NA JEDNORODNĄ MASĘ. DO MASY DODAJEMY 1 ŁYŻKĘ OLEJU. JEŚLI MASA CIECIORKOWA JEST ZA BARDZO ZBITA, DODAJEMY NIECO WODY. MIESZAMY WSZYSTKO ZE SZCZYPIORKIEM. RĘCE SMARUJEMY OLEJEM I FORMUJEMY NIEWIELKIE KOTLETY. SMAŻYMY Z DWÓCH STRON AŻ SIĘ ZEŁOCĄ.



Kotlety z jajek z ziemniakami i tza-tziki

SKŁADNIKI:

- 10 ugotowanych na twardo jajek,
- 2 jajka surowe,
- sól i pieprz,
- bułka tarta (30 g),
- posiekana natka pietruszki lub koperek (20 g),
- posiekany szczypiorek (20 g),
- bułka tarta do obtoczenia,
- masło klarowane do smażenia.
- Tza-tziki:
 - ogórek zielony (100 g),
 - jogurt grecki (10 g),
 - czosnek (1/6 ząbka),
 - koperek (0,5 g),
 - sól (0,5 g).

PRZYGOTOWANIE:

UGOTOWANE NA TWARDO JAJKA OBRĄC ZE SKORUPEK, WŁOŻYĆ DO MISKI, DOKŁADNIE ROZGNIEŚĆ WIDELCEM. DODAĆ SUROWE JAJKO, SÓL, PIEPRZ, BUŁKĘ TARTĄ, NATKĘ PIETRUSZKI LUB KOPERKU ORAZ SZCZYPIOREK. DOKŁADNIE WYMIESZAĆ, UFORMOWAĆ KOTLETY, MOCNO DOCISKAJĄC MASĘ. OBTOCZYĆ W BUŁCE TARTEJ, UŁOŻYĆ NA TACCE I WŁOŻYĆ DO LODÓWKI NA OK. 2 GODZINY (KOTLETY BĘDĄ SZTYWNIJSZE I BĘDĄ ŁATWIEJ SIĘ SMAŻYŁY, ALE JEŚLI NIE MAMY CZASU, MOŻEMY POMINĄĆ TEN ETAP). ROZGRZAĆ MASŁO KLAROWANE. GDY BĘDZIE GORĄCE, WŁOŻYĆ KOTLECICKI, ZMNIĘSZYĆ OGIEŃ DO UMIARKOWANEGO I SMAŻYĆ POWOLI OK. 3 MINUTY, DO ZRUMIENIENIA, PRZEWRÓCIĆ NA DRUGĄ STRONĘ I POWTÓRZYĆ SMAŻENIE.



Gotabki bez zawijania

SKŁADNIKI:

- 1 kg udźca z indyka (waga samego mięsa bez kości)
- 2 łyżki oliwy
- 1/2 cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki sosu sojowego
- opcjonalnie
- przyprawy: 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku,
- 1 łyżeczka suszonego oregano,
- 2 liście laurowe,
- 2 ziele angielskie
- opcjonalnie 4 kawałki suszonych pomidorów
- 2 szklanki bulionu lub wody lub wody z dodatkiem DOMOWEJ KOSTKI BULIONOWEJ
- łyżka mąki pszennej
- opcjonalnie: 3 łyżki śmietanki 30%

PRZYGOTOWANIE:

MIĘSO POKROIĆ NA OK. 2 CM KAWAŁKI. ROZGRZAĆ GARNEK Z GRUBYM DNEM LUB GŁĘBOKĄ PATELNIĘ Z POKRYWĄ. WLAĆ OLIWĘ I PO PODGRZANIU WŁOŻYĆ MIĘSO, DOKŁADNIE OBSMAŻYĆ Z KAŻDEJ STRONY (OK. 10 MINUT). DODAĆ POKROJONĄ W KOSTECZKĘ CEBULĘ ORAZ OBRANY I POKROJONY NA PLASTERKI CZOSNEK. SMAŻYĆ RAZEM, CO CHWILĘ MIESZAJĄC AŻ CEBULA BĘDZIE SZKLISTA A SKŁADNIKI LEKKO ZRUMIENIONE. WLAĆ SOS SOJOWY I GOTOWAĆ PRZEZ OK. 2 MINUTY. DODAĆ PAPRYKĘ W PROSZKU, OREGANO, LIŚCIE LAUROWE I ZIELE ANGIELSKIE, POSIEKANE SUSZONE POMIDORY JEŚLI ICH UŻYWAMY ORAZ ŚWIEŻO ZMIELONY PIEPRZ. WLAĆ BULION LUB WODĘ I ZAGOTOWAĆ. DOPRAWIĆ SOLĄ, PRZYKRYĆ I GOTOWAĆ PRZEZ OK. 1 GODZINĘ LUB DO MIĘKKOŚCI MIĘSA. GULASZ ZAGĘŚCIĆ ZASMAŻKĄ: NA MAŁEJ PATELNI PODSMAŻYĆ MĄKĘ CIĄGLE MIESZAJĄC DREWNIANĄ ŁYŻKĄ. DODAWAĆ PO ŁYŻCIE WYWARU Z GULASZU MIESZAJĄC DREWNIANĄ ŁYŻKĄ, PRZELAĆ DO GARNKA Z POZOSTAŁYM GULASZEM, WYMIESZAĆ I ZAGOTOWAĆ. MOŻNA NA KONIEC ZABIELIĆ SŁODKĄ ŚMIETANKĄ.



Twarogowy omlecek

SKŁADNIKI:

- 200 g twarogu
- 2 jajka
- mała szczypta soli
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 1/2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki mleka
- 2 łyżki masła
- cukier puder
- opcjonalnie: 2 łyżki namoczonych rodzynek
- do podania: np. dżem truskawkowy, świeże owoce


PRZYGOTOWANIE:

DO MISKI WŁOŻYĆ TWARÓG I ROZGIEŚĆ GO PRASKĄ (TAKĄ DO ZIEMNIAKÓW). DODAĆ ŻÓŁTKA (BIAŁKA ODŁOŻYĆ), SÓL, CUKIER, CUKIER WANILINOWY, MĄKĘ I MLEKO. WSZYSTKO DOKŁADNIE WYMIESZAĆ RÓZGĄ. NA KONIEC DODAĆ ODSĄCZONE RODZYNKI JEŚLI ICH UŻYWAMY. BIAŁKA UBIĆ ODDZIELNIE NA SZTYWNĄ PIANĘ. DODAĆ JĄ DO MASY TWAROGOWEJ I DELIKATNIE WYMIESZAĆ ŁYŻKĄ. ROZGRZAĆ PATELNIĘ Z MASŁEM. GDY MASŁO ZACZNIE SKWIERCZEĆ, SKLAROWAĆ JE (USUNĄĆ PIANĘ). ROZPROWADZIĆ MASŁO PO CAŁEJ POWIERZCHNI PATELNI, WLAĆ MASĘ NA OMLET, WYRÓWNAĆ POWIERZCHNIĘ. SMAŻYĆ NA UMIARKOWANYM OGNIU PRZEZ OK. 4 MINUTY LUB DO CZASU AŻ OMLET BĘDZIE OD SPODU ŁADNIE ZRUMIENIONY. WÓWCZAS PRZEWRÓCIĆ GO NA DRUGĄ STRONĘ ZA POMOCĄ SZEROKIEJ ŁOPATKI - OMLET MOŻE SIĘ POROZRYWAĆ, BO W NASTĘPNYM KROKU I TAK ROZRYWAMY GO NA MNIEJSZE KAWAŁKI. KAWAŁKI OMLETU PRZEWRACAĆ I OBSMAŻYĆ Z INNYCH STRON, W SUMIE PRZEZ KOLEJNE OK. 4 MINUTY. PRZEŁOŻYĆ NA TALERZ, POSYPAĆ CUKREM PUDREM, PODAWAĆ Z DŻEMEM I OWOCAMI.



Surówki i Sałatki





Sałatka z buraka i pomarańczy

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 60 g buraka gotowanego (
- 40 g pomarańczy
- 5 g nasion słonecznika
- 5 g orzechów włoskich
- 5 ml sok z cytryny
- 5 g miodu
- 2 g oliwy

PRZYGOTOWANIE:

SALATKA IDEALNA DO OBIADU NA SŁODKO NP. KNEDLI ZE ŚLWKAMI. BURAK ORAZ POMARAŃCZĘ OBRĄĆ ORAZ PORKOIĆ NA MNIEJSZE KAWAŁKI. NASIONA SŁONECZNIKA URPAŻYĆ PRZEZ CHWILĘ NA PATELNI. ORZECHY POKRUSZYĆ. WSZYSTKO POŁĄCZYĆ Z POZOSTAŁYMI SKŁADNIKAMI.



Surówka z cykorii i pomarańczy

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 4 cykorie czerwone
- 2 pomarańcze
- 1,5 jabłka - słodkiego i soczystego
- 2 garście śliwek suszonych
- 2 łyżki majonezu lub jogurtu

PRZYGOTOWANIE:

POMARAŃCZE OBRAĆ, PODZIELIĆ NA CZĄSTKI A KAŻDĄ CZĄSTKĘ PRZEKROIĆ NA 3 CZĘŚCI.

CYKORIĘ POKROIĆ NA CENTYMETROWE PASKI - DODAĆ DO POMARAŃCZY I WYMIESZAĆ - BY NIE STRACIŁA KOLORU
JABŁKA OBRAĆ, POKROIĆ W KOSTKĘ, DODAĆ DO CYKORII I POMARAŃCZY.

ŚLIWKI SUSZONE PODZIELIĆ NA MNIEJSZE KAWAŁKI
CAŁOŚĆ WYMIESZAĆ Z 2 ŁYŻKAMI MAJONEZU.



Sałatka warzywna

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 50 g kaszy kuskus
- 50 g pomidorów koktajlowych
- 50 g ogórka
- 5 g oliwy
- 5 g prażonych pestek dyni
- przyprawy: sok z cytryny, oregano

PRZYGOTOWANIE:

KASZĘ PRZYGOTOAĆ WEDŁUG INSTRUKCJI. GDY WYSTYGNIE WYMIESZAĆ Z POKORJONYMI WARZYWAMI ORAZ RESZTĄ SKŁADNIKÓW.





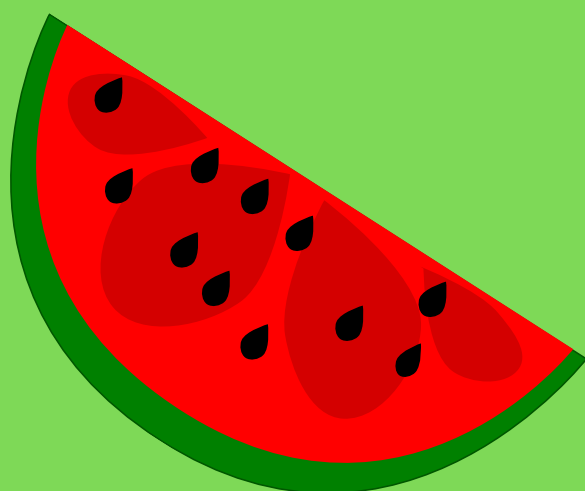
Sałatka owocowa

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 1/4 soczystego arbuza
- nektarynka
- brzoskwinia
- 100 g jagód
- 2 łyżki naturalnego jogurtu
- miód

PRZYGOTOWANIE:

NA 30 MINUT PRZED PRZYGOTOWANIEM SAŁATKI ARBUZ UMIESZCZAMY W ZAMRAŻARCE, A POZOSTAŁE OWOCE W LODÓWCE. - WSZYSTKIE OWOCE KROIMY W DUŻĄ KOSTKĘ, UMIESZCZAMY W MISCE SAŁATKOWEJ, PODAJEMY Z KLEKSEM JOGURTU I MIODU.





Twarożek z soczystymi owocami

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- twarożek capri
- łyżka jogurtu greckiego
- garść borówek amerykańskich
- brzoskwinia
- gruby plaster arbuza bez pestek i skóry
- miód

PRZYGOTOWANIE:

TWAROŻEK WKŁADAMY DO MISKI, ROZDRABNIAMY WIDELCEM. ARBUZA KROIMY W KOSTKĘ, PODOBNIIE UMYTĄ I OSUSZONĄ BRZOSKWINIĘ, Z KTÓREJ USUWAMY PESTKĘ. NA TWAROŻKU UKŁADAMY UMYTE I OSUSZONE BORÓWKI, BRZOSKWINIĘ I ARBUZA, PODANE Z JOGURTEM GRECKIM I SZCZYPTĄ CUKRU.

Surówka z marchwi i mango

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 2 marchwie, 1 mango,
- 3 łyżki sezamu
- ,4 łyżki jogurtu naturalnego,
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- Świeżo mielony kolorowy pieprz do smaku
- ,1 łyżka soku z limonki,
- melisa do dekoracji,

PRZYGOTOWANIE:

SKŁADNIKI ŚCIERAMY NA TARTCE. SEZAM PRAŻYMY I DODAJEMY DO SURÓWKI Z POZOSTAŁYMI SKŁADNIKAMI. CAŁOŚĆ DOPRAWIAMY I MIESZAMY.



Surówka z selerem naciowym

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 1/2 większej lub 1 mniejsza bulwa kopru włoskiego
- 2 łyżki selera naciowego
- 1 jabłko
- 2 łyżki prażonych pestek dyni
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- garść małych liści sałaty
- 4 łyżki oliwy extra vergine
- sok z 1/2 cytryny lub z 1 limonki
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
- 1,5 łyżki octu jabłkowego (z cydru) lub winnego

PRZYGOTOWANIE:

WSZYSTKIE SKŁADNIKI DRESSINGU WYMIESZAĆ W MISECZCE. KOPER WŁOSKI PRZEKROIĆ NA 4 CZĘŚCI I DALEJ POSIEKAĆ NA JAK NAJCIEŃSZE PLASTERKI, WŁOŻYĆ DO WIĘKSZEJ SALATERKI, DODAĆ TEŻ KOPEREK ZNAJDUJĄCY SIĘ PRZY KOŃCU BULWY. SELER NACIOWY RÓWNIEŻ POSIEKAĆ NA CIENIUTKIE PLASTERKI, WŁOŻYĆ DO SALATERKI RAZEM Z LISTKAMI SELERA. DODAĆ POKROJONE JABŁKO, PESTKI DYNI I SZCZYPIOREK. WYMIESZAĆ, DOPRAWIĆ SOLĄ MORSKĄ I PIEPRZEM. NA KONIEC WYMIESZAĆ Z DRESSINGIEM I UDEKOROWAĆ LISTKAMI SAŁATY.



Mizeria inaczej

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 2 - 3 gruntowe ogórki
- 1/3 czerwonej cebuli
- kilka listków mięty
- papryczka chili do smaku
- 2 łyżeczki oliwy extra vergine
- 1,5 łyżki soku z limonki
- łyżeczka octu winnego lub ryżowego
- 1 łyżeczka cukru/2 łyżeczki miodu
- sól i pieprz
- 2 czubate łyżki jogurtu greckiego

PRZYGOTOWANIE:

OGÓRKI UMYĆ, OSUSZYĆ, PRZYCIĄĆ KOŃCE, OBRAC POZOSTAWIAJĄC CO OKOŁO 1 CM WĄSKIE PASKI SKÓRKI (DLA DODANIA SMAKU I KOLORU). POKROIĆ NA PLASTERKI, WŁOŻYĆ DO MISECZKI, DODAĆ CEBULĘ POKROJONĄ NA CIENKIE PASECZKI, POSIEKANE LISTKI MIĘTY I PAPRYCZKĘ CHILI. DODAĆ OLIWĘ, SOK Z LIMONKI, OCET, CUKIER, MIÓD, SÓL I PIEPRZ DO SMAKU I JOGURT GRECKI.



Surówka z kapusty pekińskiej

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 1/2 małej kapusty pekińskiej
- 1/2 małego pora
- 1/2 pomelo lub 2 pomarańcze
- 200 g jogurtu greckiego
- sól i pieprz
- opcjonalnie: szczypta cynamonu i kilka liści bazylii

PRZYGOTOWANIE:

PORA OPŁUKAĆ I CIENIUTKO POKROIĆ. LEKKO POSOLIĆ, WYMIESZAĆ I WŁOŻYĆ DO DUŻEJ MISKI. KAPUSTĘ PEKIŃSKĄ OPŁUKAĆ I OSUSZYĆ. DROBNO POSZATKOWAĆ NA DESCE (NAPRIERW PRZEKROIĆ WZDŁUŻ NA 3 CZĘŚCI, NASTĘPNIE W POPRZEK NA PASECZKI). PRZEŁOŻYĆ DO MISKI Z POREM. POMELO LUB POMARAŃCZE OBRAĆ ZE SKÓRKI, NASTĘPNIE PODZIELIĆ NA CZĄSTKI I WYJĄĆ MIĄSZ Z BŁONEK. ROZDROBNIĆ NA MNIEJSZE KAWAŁKI I RAZEM Z SOKIEM Z OWOCÓW (JEŚLI TAKI SIĘ POJAWIŁ) DODAĆ DO MISKI. DOPRAWIĆ ŚWIEŻO ZMIELONYM PIEPRZEM ORAZ SOLĄ, DODAĆ JOGURT GRECKI I DOKŁADNIE WYMIESZAĆ. OPCJONALNIE MOŻNA DODAĆ SZCZYPTĘ CYNAMONU ORAZ KILKA LISTKÓW POSIEKANEJ BAZYLI.



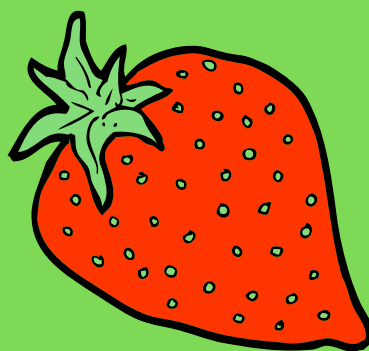
Sałatka z truskawkami i mango

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 1 mango
- ok. 300 g truskawek
- miks sałat (np. z czerwoną sałatą radicchio)
- szklanka listków świeżej mięty
- 80 g mozzarelli
- 4 łyżki płatków migdałów
- WINEGRET IMBIROWY
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki oliwy extra vergine
- 4 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżeczki świeżo startego imbiru

PRZYGOTOWANIE:

TRUSKAWKI UMYĆ, OSUSZYĆ, ODERWAĆ SZYPUŁKI, POKROIĆ NA POŁÓWKI. MANGO OBRĄĆ I POKROIĆ W KOSTKĘ. SAŁATĘ UMYĆ I OSUSZYĆ. POŁĄCZYĆ Z LISTKAMI MIĘTY I UŁOŻYĆ NA 2 PÓŁMISKACH, DODAĆ TRUSKAWKI, MANGO ORAZ POKROJONY W KOSTECZKĘ SER. WYMIESZAĆ SKŁADNIKI WINEGRETU, DOPRAWIĆ SOLĄ I ŚWIEŻO ZMIELONYM PIEPRZEM, POŁĄCZ DO SAŁATCE. POSYPAĆ ZRUMIENIONYMI NA SUCHEJ PATELNI PŁATKAMI MIGDAŁÓW.





Desery





Chlebek bananowy

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI :

- 300 g mąki pszennej
- 5 g proszku do pieczenia
- 2 g kardamonu
- 1 g soli
- 300g puree z bananów
- 60 g oleju roślinnego
- 70 ml mleka
- 100 g masła orzechowego
- 100 g miodu

PRZYGOTOWANIE:

1. WSZYSTKIE SUCHY SKŁADNIKI WYMIESZAĆ W JEDNEJ MISCE, ORAZ MOKRE W INNEJ, WIĘKSZEJ
2. NASTĘPNIE DO MISKI Z MIESZANKĄ MOKRYCH SKŁADNIKÓW POMAŁU DODAWAĆ WYMIESZANE SUCHY SKŁADNIKI I MIESZAĆ. WSZYSTKO MIESZAĆ AŻ DO MOMENTU UZYSKANIA GŁADKIEGO CIASTA.

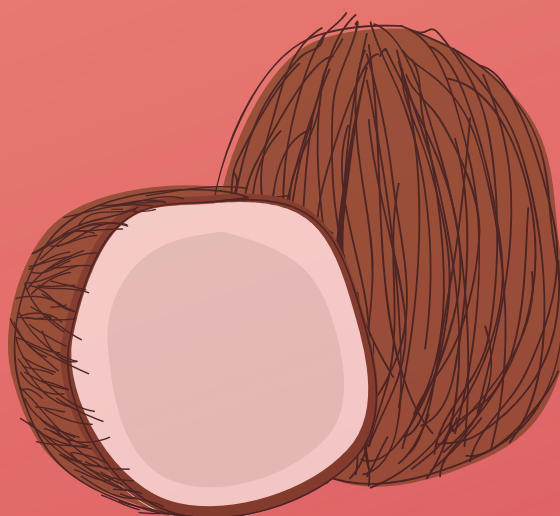
Batoniki owsiane

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- 100 g wiórek kokosowych
- 100 g płatków owsianych
- 40 g kakao
- 80 g mąki pszennej
- 100 g sparzonych rodzynek
- woda w ilości pozwalającej skleić masę,
- 200 g namoczonych daktyli

PRZYGOTOWANIE:

1. NAMOCZONE DAKTYLE ZBLENDOWAĆ.
2. WSZYSTKIE SKŁADNIKI DOKŁADNIE WYMIESZAĆ. MASĘ BATONIKOWĄ WYŁOŻYĆ DO FORMY Z PERGAMINEM. PIEC W 180 STOPNIACH PRZEZ OK. 20 MINUT. PO OSTYGNIĘCIU WYCINAĆ NOŻEM BATONIKI





Czekoladowy budyń jaglany

SKŁADNIKI :

- 25 g kaszy jaglanej
- 200 ml mleka zwierzęcego/roślinnego
- 6 g miodu
- 5 g kakao
- 5 g gorzkiej czekolady
- 5 g wiórków kokosowych

PRZYGOTOWANIE:

1. KASZĘ DOBRZE PRZEPŁUKAĆ NA SICIE, GOTOWAĆ NASTĘPNIE NA MLEKU NA WOLNYM OGNIU, AŻ WCHŁONIE CAŁY PŁYN.
2. DODAĆ MIÓD, KAKAO I GORZKĄ CZEKOLADĘ, DOBRZE ROZPROWADZIĆ I ZMIKSOWAĆ NA GŁADKI BUDYŃ. PODAWAĆ Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI.

Żelki jabłkowo- marchewkowe

SKŁADNIKI :

- 150 ml soku jabłkowego
- 150 ml soku marchewkowego
- 50 g miodu
- 40 g żelatyny

PRZYGOTOWANIE:

1. ŁĄCZYMY OBA SOKI. ŻELATYNĘ WSYPujemy DO MISECZKI I ZALEWAMY 100 ML MIESZANINY SOKÓW.
2. POZOSTAŁĄ CZĘŚĆ SOKÓW ZAGOTOWUJEMY Z MIODEM. ŚCIAĞAMY Z OGNIA, DODAJEMY NAPEĆCZNIĄŁĄ ŻELATYNĘ I MIESZAMY DOKŁADNIE AŻ DO JEJ CAŁKOWITEGO ROZPUSZCZENIA.
3. NASTĘPNIE MASĘ PRZELEWAMY DO FOREMEK LUB POJEMNICZKÓW DO PRZYGOTOWANIA KOSTEK LODU. PRZESTUDZONE WSTAWIAMY DO LODÓWKI AŻ DO CAŁKOWITEGO ZESTALENIA. TAK PRZYGOTOWANE ŻELKI MOŻEMY PRZECHOWYWAĆ OKOŁO 2 DNI W LODÓWCE.





Praliny marchewkowe

SKŁADNIKI NA 2-4 SZTUKI:

- 50 g marchewki startej na dużych oczkach
- 20 g masła orzechowego
- namoczone daktyle (30 g + 50 ml wody),
- 10 g wiórek kokosowych
- 20 g płatków owsianych
- szczypta soli,
- szczypta cynamonu,
- 200 g jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

WSZYSTKIE SKŁADNIKI ROZDROBNIĆ W ROBOCIE KUCHENNYM I FORMOWAĆ KULKI.

W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB DODAĆ NIECO WODY BĄDŹ PŁATKÓW OWSIANYCH. PRZECHOWYWAĆ W LODÓWCE. PORCJA TO 2-4 SZTUKI.



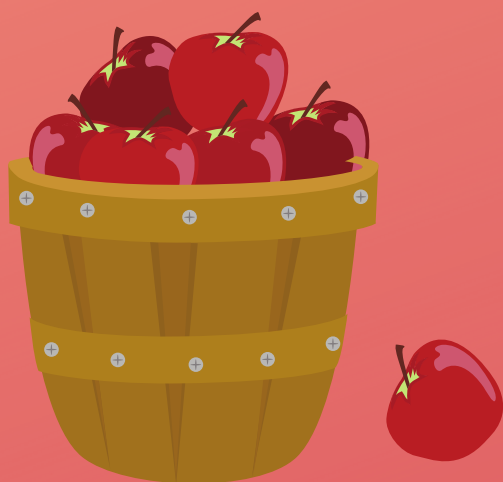
Pieczone jabłka

SKŁADNIKI NA 4 SZTUKI:

- 4 średniej wielkości jabłka, umyte
- 50 g suszonej żurawiny
- 50 ml wrzącej wody
- miód

PRZYGOTOWANIE:

JABŁKA PRZEKROĆ NALEŻY NA POŁÓWKI,
Z JABŁEK USUWAMY ŚRODEK (CZĘŚĆ Z NASIONKAMI
WYRZUCAMY,
DO MISKI PRZEŁADAMY ŻURAWINĘ I ZALEWAMY WRZĄCĄ
WODĄ I ODSZTAWIAMY NA 30 MINUT.
NA ŚRODEK JABŁEK KŁADZIEMY ŻURAWINĘ I POLEWAMY
ŁYŻECZKĄ MIODU.
PIECZEMY 12-15 MINUT W TEMP. 165°C (TERMOOBIEG).
PODAJEMY NA CIEPŁO.



Chlebka z kiwi i miodem

SKŁADNIKI:

- 40 g świeżych drożdży
- szklanka mleka (lub wody)
- 5 łyżek cukru
- łyżeczka soli
- 3 łyżki masła (lub oleju)
- 3 jaja
- 5 szklanek mąki pszennej
- żółtko z odrobiną wody do posmarowania
- miód
- kiwi
- masło do posmarowania kromek

PRZYGOTOWANIE:

W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI NASTAWIAMY ZACZYN. PRZYGOTOWUJEMY DUŻĄ MISKĘ, DO KTÓREJ BĘDIEMY MOGLI DODAWAĆ POZOSTAŁE SKŁADNIKI. DROŻDŻE NALEŻY ROZETRZEĆ Z DWIEMA ŁYŻKAMI CUKRU, ROZPUŚCIĆ W SZKLANCE MLEKA (LUB WODY), DOSYPAĆ DWIE ŁYŻKI MĄKI I WYMIESZAĆ ABY NIE ZOSTAŁY GRUDKI. NASZ ZACZYN ODSZTAWIAMY NA 10 – 15 MINUT – AŻ UROŚNIE GRZYBEK.

NASTĘPNIE DODAJEMY JAJA, MASŁO (LUB OLEJ), SÓL I POŁOWĘ MĄKI. MIESZAMY I DODAJEMY POZOSTAŁĄ CZĘŚĆ MĄKI. PRZEKŁADAMY GĘSTE JUŻ CIASTO NA BLAT I WYRABIAMY MIN. 10 MINUT. JEŚLI JEST POTRZEBA PODSYPUJEMY MĄKĄ. WŁOŻYĆ DO DUŻEJ MISKI WYSMAROWANEJ OLEJEM. OBRÓCIĆ CIASTO W MISCE ABY CAŁE POKRYŁO SIĘ TŁUSZCZEM. PRZYKRYĆ ŚCIERECZKĄ I ODSZTAWIĆ DO PODWOJENIA OBJĘTOŚCI – OK. 1 GODZ. PO UPŁYWIE 30 MIN. UDERZYĆ MOCNO WYRSTAJĄCE CIASTO – ROZGAZOWAĆ, PRZYKRYĆ ŚCIERECZKĄ I ODCZekać KOLEJNE 30 MIN.

WYROŚNIĘTE CIASTO WYŁOŻYĆ NA PODSYPANY MĄKĄ BLAT. WYRABIAĆ JESZCZE KILKA MINUT. NASTĘPNIE PODZIELIĆ NA PÓŁ A KAŻDĄ POŁOWĘ NA TRZY CZĘŚCI. Z KAŻDEJ POŁÓWKI UFORMOWAĆ TRZY WAŁECZKI O ŚREDNICY OK. 2-3 CM (KOŃCÓWKI WAŁECZKÓW POWINNY BYĆ CIEŃSZE NIŻ ŚRODKI) I SPLEŚĆ WARKOCZE PODWIJAJĄC KOŃCÓWKI. WARKOCZ NIE MOŻE BYĆ ZBYT CIASNO SPLECIONY. UFORMOWANE CHLEBKI UŁOŻYĆ NA WYSZCIELONEJ PAPIEREM DO PIECZENIA FORMIE W ODLEGŁOŚCI OK. 15 CM OD SIEBIE I BOKÓW. POZOSTAWIĆ W CIEPŁYM MIEJSCU OK. 30 MIN (DO PODWOJENIA OBJĘTOŚCI). PRZED WŁOŻENIEM CHLEBKÓW DO PIECA POSMAROWAĆ JE ŻÓŁTKIEM ROZTRZEPANYM Z WODĄ I POSYPAĆ MAKIEM LUB SEZAMEM. PIEC W TEMP. 180°C PRZEZ 30-40 MINUT.

POKROJONĄ CHLEBKĘ SMARUJEMY MASŁEM, NA MASŁO KŁĄDZIEMY POKROJONE KIWI. POLÉWAMY MIODEM.



Koktajl bananowy

SKŁADNIKI NA 4 SZTUKI:

- 1 litr mleka
- 4 banany
- 2 łyżeczki miodu
- szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

WLEJ MLEKO DO WYSOKIEGO NACZYNIA. BANANY UMYJ, OBIERZ BANANY ZE SKÓRY I POKRÓJ. KROK 2 DODAJ DO MLEKA BANANY. DODAJ CYNAMON ORAZ MIÓD I ZBLENDUJ. GOTOWY KOKTAJL PRZELEJ DO SZKLANKI.



Zapiekanki

SKŁADNIKI:

- bagietka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 kulki sera mozzarella
- 2 pomidory
- sól,
- pieprz
- suszone oregano
- kilka liści świeżej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

BUŁKĘ PRZEKROIĆ NA PÓŁ I SKROPIĆ OLIWĄ. MOZZARELLĘ POKROIĆ NA PLASTRY. POMIDORA POKROIĆ NA PLASTRY. NA BUŁKACH UŁOŻYĆ NA PRZEMIAN PLASTRY MOZZARELLI I POMIDORA. POSYPAĆ SOLĄ, PIEPRZEM I SUSZONYM OREGANO. WSTAWIĆ DO PIEKARNIKA NAGRZANEGO DO 200 STOPNI C NA OK. 8 MIN, AŻ SER SIĘ ROZTOPI. GOTOWE ZAPIEKANKI SKROPIĆ OLIWĄ I POSYPAĆ LIŚTKAMI ŚWIEŻEJ BAZYLI



Ciasteczka owsiane

SKŁADNIKI :

- 2 mocno dojrzałe banany
- 50g płatków owsianych
- 1,5 garści rodzynek, suszonej żurawiny
- pół garści ulubionych orzechów

PRZYGOTOWANIE:

1. PŁATKI OWSIANE WEDŁUG UZNANIA POZOSTAWIĆ W CAŁOŚCI LUB ZMIKSOWAĆ BLENDEREM. BANANY ZMIKSOWAĆ NA PUREE. WYMIESZAĆ ŁYŻKĄ Z PŁATKAMI OWSIANYMI.

2. DODAĆ POSIEKANE BAKALIE. WYKŁADAĆ ŁYŻECZKĄ NA BLACHĘ WYŁOŻONĄ PAPIEREM DO PIECZENIA, POZOSTAWIAJĄC ODSTĘPY MIĘDZY CIASTECZKAMI. MOŻNA DELIKATNIE UFORMOWAĆ MASĘ PALCAMI, ABY CIASTECZKA BYŁY W MIARĘ OKRĄGŁE.

3. W NAGRZANYM PIEKARNIKU OK. 15- 20 MINUT W TEMPERATURZE 180°C. ESZAĆ ŁYŻKĄ Z PŁATKAMI OWSIANYMI.

