



Warsztaty

Wiem, Co jem

dla rodziców

Przepisy

Ugotowane przez  **Little
Chef**

Przyprawione komentarzem przez dr inż. Martę Jeruszka-Bielak

Zbożowe śniadanie zimowe (27.01.2015 r.)

SZAKSZUKA DOMOWA

Czas przygotowania: 15 min Liczba porcji: 3-5

Składniki:

1 cebula
2 ząbki czosnku
1 czerwona papryka
5 pomidorów (mogą być z puszki)
kumin, słodka i ostra papryka
cukier, sól, pieprz
olej rzepakowy
3-5 jajek
bagietka pełnoziarnista

Sposób przygotowania:

1. Cebulę i czosnek posiekaj drobno, zeszklij na gorącym oleju na patelni.
2. Paprykę obierz ze skórki obieraczką do warzyw, posiekaj, dodaj do cebuli i smaż powoli.
3. Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i posiekaj.
4. Do miękkich warzyw na patelni dodaj pomidory i przyprawy. Gotuj, aż powstanie sos.
5. Gdy patelnia będzie pełna gęstego, bąblującego sosu, rozsuń warzywa i w to miejsce wbij jajka (nie mieszaj). Zetną się gotowane w gorącym sosie. Można danie przykryć przykrywką, uważając, by żółtko pozostało płynne.
6. Podawaj od razu. Posyp kolendrą albo pietruszką i podaj np. z bagietką.

Przepis: Agnieszka Kręglicka, Wysokie Obcasy (ze zmianami)

Komentarz:

Dla aktywnych: danie możesz posypać startym serem.

Dla odchudzających się: cebulę i czosnek zeszklij na 1 łyżce wody, zrezygnuj z bagietki.

WRAPY Z ŁOSOSIEM I OGÓRKIEM

Czas przygotowania: 10 min Liczba porcji: 4

Składniki:

4 tortille pełnoziarniste lub szpinakowe
125 g wędzonego łososa
100 g kremowego serka do smarowania pieczywa
2 łyżki posiekanego koperku
1 ogórek
czarny pieprz

Sposób przygotowania:

Ogórek umyj, osusz, obierz ze skórki, pokrój wzdłuż na ćwiartki. Każdą tortillę posmaruj kremowym serkiem i posyp koperkiem. Dopraw pieprzem. Ułóż na wierzchu po 1/4 porcji łososa oraz po 1 kawałku ogórka. Zawień w ścisły rulonik (możesz zawinąć w folię i schłodzić w lodówce przez minimum 0,5 godz.) Przekrój wrapa na 4 części.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz tortille z mąki kukurydzianej.

Dla odchudzających się: wybierz serek o obniżonej zawartości tłuszczu.

OMLET Z GROSZKIEM, PAPRYKĄ I ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI

Czas przygotowania: 7 min Liczba porcji: 1

Składniki:

1-2 średnie lub duże jaja
szczypta soli
odrobina świeżo zmielonego pieprzu
1 łyżeczka masła
garść zielonego groszku (świeżego lub po wcześniejszym rozmrożeniu), papryki pokrojonej w paski,
pomidor
1 plaster sera żółtego
posiekane świeże zioła wg uznania (natka pietruszki, koperek, bazylia itp.)

Sposób przygotowania:

1. Jajka wbij do miski i roztrzep z solą i pieprzem.
2. Patelnię rozgrzej na średnim ogniu, wrzuc masło i rozprowadź po dnie i brzegach patelni.
3. Wlej jajka na patelnię i poruszając patelnią albo używając szpatułki, rozprowadź jajka po całej jej powierzchni.
4. Przykręć ogień i wrzuc dodatki (np. garść groszku, paprykę pokrojoną w paski – surową albo podsmażoną, starty ser itp.).
5. Po około minucie potrząśnij patelnią tak, aby omlet odkleił się od brzegów patelni.
6. Używając szpatułki złóż omlet na pół i ostrożnie zsuń na talerz.
7. Podaj natychmiast. Można posypać ziołami, np. natką pietruszki, koperkiem, bazylią.

Komentarz:

Dla aktywnych: możesz dodać więcej sera.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z dodatku sera, za to omlet podaj z porcją warzyw, innych niż dodane do omletu.

BATONIKI ZBOŻOWE

Czas przygotowania: 40 min Liczba porcji: 20 szt.

Składniki:

1 1/2 szklanki płatków owsianych górskich
1 1/2 szklanki płatków owsianych błyskawicznych
1 szklanka bakalii np. suszonej żurawiny, rodzynek, moreli pokrojonych na małe kawałki
2 szklanki różnych orzechów, migdałów pokrojonych na małe kawałki
2 łyżki mielonego siemienia lnianego
1 puszka mleka skondensowanego słodzonego
1/2 łyżeczki masła do posmarowania papieru do pieczenia
papier do pieczenia

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. W dużej misce połącz płatki, bakalie i orzechy. Dobrze wymieszaj.
3. Dodaj mleko skondensowane i ponownie dobrze wymieszaj.
4. Przygotuj papier do pieczenia. Powinien być większy niż forma do pieczenia tak, by można było łatwo wyjąć upieczone batoniki. Wysmaruj papier do pieczenia masłem.

- Przełóż masę do formy. Dokładnie rozprowadź i mocno wciśnij. Im lepiej wciśniesz masę, tym bardziej zwarte będą batoniki po upieczeniu.
- Piecz ok. 25-30 minut. Na wierzchu będą lekko brązowe.
- Wymij z piekarnika i odczekaj 5 minut. Następnie wymij upieczoną masę „za uszy” z papieru do pieczenia. Pokrój na małe kawałki.

Komentarz:

Dla alergików: mleko krowie, zastąp mlekiem skondensowanym sojowym (domowej roboty), zrezygnuj z tych orzechów, które uczulają.

Dla aktywnych: możesz dodać ½ tabliczki gorzkiej czekolady pokrojonej na małe kawałki.

Dla odchudzających się: zastosuj mleko skondensowane niesłodzone, dodaj 1 szklankę orzechów zamiast 2, za to dodaj więcej płatków, np. żytnich, jęczmiennych (ok. ½ szklanki).

Śniadanie mleczne i bezmleczne (24.02.2015 r.)

KASZA Z MIESZANEK ZBÓŻ

Czas przygotowania: 15 min Liczba porcji: 4-5

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 szklanka brązowego ryżu
- ½ szklanka soczewicy
- mleko
- syrop klonowy
- 1 żółtko jaja (uwaga: sparz jajo)

Sposób przygotowania:

- Kaszę, ryż i soczewicę zmiel w młynku do kawy na mąkę.
- Mąkę zalej mlekiem i gotuj około 10 min, cały czas mieszając.
- Do kaszki dodaj żółtko jajka i mocno wymieszaj.
- Podawaj na ciepło z odrobiną syropu klonowego.

Komentarz:

Dla alergików: zastosuj mleko kozie lub roślinne, np. sojowe, ryżowe (najlepiej niesłodzone).

Dla aktywnych: wybierz mleko o wyższej zawartości tłuszczu, np. 3,2%, możesz dodać świeże masło.

Dla odchudzających się: wybierz mleko chudsze (maksymalnie 2%), zrezygnuj z dodatku żółtka oraz syropu klonowego, dodaj świeże owoce.

ANANASY W CIEŚCIE

Czas przygotowania: 20 min Liczba porcji: 4

Składniki:

- 1 mały świeży ananas w plasterkach
- 200 g mąki pszennej (pół na pół z razową)
- 2 jajka
- 200 ml mleka
- sól
- olej rzepakowy

Sposób przygotowania:

1. Ubij mleko ze szczyptą soli.
2. Dodaj 2 jajka, mąkę i dokładnie wymieszaj. Odstaw na 60 min.
3. W garnku lub na patelni rozgrzej olej rzepakowy.
4. Kawałki ananasa zanurz w cieście i smaź na złoto na oleju.
5. Usmażone ananasy odsącz na papierze i podaj na ciepło.
6. Tą samą metodą można smażyć inne owoce, np. kawałki banana, jabłka, gruszki, brzoskwini, moreli.

Komentarz:

Dla alergików: zastosuj mleko kozie lub roślinne, np. sojowe, ryżowe, wybieraj niesłodzone; mąkę pszenną zastąp bezglutenową, np. kukurydzianą.

Dla aktywnych: zamiast mleka użyj śmietanę 36%.

Dla odchudzających się: wybierz mleko chudsze (maksymalnie 2%), do ciasta dodaj łyżkę oleju i smaź na patelni bez tłuszczu.

MUSLI

Czas przygotowania: 10 min (najlepiej przygotować wieczorem) Liczba porcji: 4-8

Składniki:

- 2 duże (po ok. 400 g) opakowania jogurtu naturalnego
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 1/2 szklanki migdałów
- 1/2 szklanki rodzynek lub żurawin
- suszone morele posiekane na drobno
- 25 g czekolady gorzkiej drobno utartej
- świeże owoce, pokrojone na kawałki np. truskawki, jabłka, gruszki, brzoskwinie, pomarańcze, winogrona lub w całości, np. jagody, maliny
- można dodać cynamon, miód, syrop klonowy

Sposób przygotowania:

1. Orzechy posiekaj na drobne kawałki.
2. Płatki, orzechy, owoce suszone wymieszaj z jogurtem i wstaw do lodówki na 12 godzin (np. wieczorem).
3. Rano dodaj świeże owoce.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz jogurt sojowy, orzechy zastąp migdałami.

Dla aktywnych: wybierz jogurt o wyższej zawartości tłuszczu, np. grecki (ok. 10% tłuszczu).

Dla odchudzających się: jogurt zastąp maślanką (zawiera ok. 0,5% tłuszczu), zrezygnuj z czekolady, miodu, syropu klonowego.

ORZECHOWY RYŻ Z PRAŻONYM JABŁKIEM

Czas przygotowywania: 20-25 min Liczba porcji: 2 duże

Składniki:

filizanka ryżu basmati (np. brązowego)
2 łyżeczki masła klarowanego
plasterek świeżego imbiru
garść nerkowców albo innych orzechów
2 jabłka
szczypta cynamonu
szczypta soli
1/2 filiżanki mleka migdałowego

Sposób przygotowania:

1. Ryż wypłucz na gęstym sicie. Rozgrzej łyżeczkę masła klarowanego w garnku i podpraż delikatnie ryż. Dodaj kawałek imbiru, dolej dwie filiżanki wody i gotuj do momentu, aż wchłonie prawie całą wodę.
2. Zdejmij z ognia, nakryj garnek pokrywką i zostaw na 5-10 minut.
3. Orzechy lekko pokrusz, np. w moździerzu.
4. Na patelni rozgrzej pozostałe masło klarowane, dodaj pokruszone orzechy i mieszaj, aż lekko zbrązowieją. Przełóż do miseczki.
5. Jabłka obierz ze skórki, wytnij gniazda nasienne, pokrój lub zetrzyj na tarce, dodaj szczyptę cynamonu i soli. Podpraż przez chwilę na odrobinie masła na patelni.
6. Do miseczki włóż ryż, jabłka i podprażone orzechy. Polej lekko podgrzanym albo zimnym mlekiem migdałowym.

Przepis: Maia Sobczak, Magazyn Kuchnia (z małymi zmianami)

Komentarz:

Dla alergików: wybierz migdały.

Dla aktywnych: możesz dodać świeże masło do ugotowanego ryżu, mleko migdałowe zastąpić pełnotłustym mlekiem krowim.

Dla odchudzających się: zrezygnuj z masła, wybierz mleko migdałowe niesłodzone.

PANCAKES NA MAŚLANCE

Czas przygotowywania: 15 min Liczba porcji: ok. 15 placuszków (zależnie od wielkości)

Składniki:

szklanka mąki pszennej razowej
1/2 szklanki mąki pszennej jasnej
1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
1/2 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
2 jajka
1 1/5 szklanki maślanki
szczypta soli
szczypta cukru brązowego
3 łyżki roztopionego masła
szklanka sera twarogowego
2-3 łyżki jogurtu greckiego

ewentualnie wanilia (jeżeli placuszki podajemy na słodko)
olej rzepakowy
do podania na słodko owoce, a na słońo kiełki, awokado, ogórek, świeże zioła

Sposób przygotowania:

1. Oddziel białka od żółtek. Z białek ubij pianę, odstaw.
2. W średniej misce połącz żółtka, maślankę, masło i cukier. Zamieszaj.
3. Dodaj mąkę wymieszana z solą, proszkiem do pieczenia i sodą oczyszczoną, delikatnie włącz do ciasta. Następnie powoli dodawaj pianę z białek. Im delikatniej włączasz białka, tym lżejsze i bardziej puszyste będą placuszki.
4. Ser twarogowy rozetrzyj z jogurtem greckim do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Staraj się rozbić grudki. Ser można zmielić z jogurtem także w malakserze z ostrzem.
5. Na średniej patelni rozgrzej odrobinę oleju rzepakowego. Nabieraj 2 łyżki stołowe ciasta i smaż na lekko brązowy kolor z każdej strony (ok. 1-2 minuty na stronę).
6. Podawaj od razu z łyżeczką twarogu i ulubionymi dodatkami.

Przepis: Little Chef

Komentarz:

Dla aktywnych: użyj sera twarogowego tłustego, zamiast jogurtu użyj śmietany, np. 18% tłuszczu.

Dla odchudzających się: placuszki smaż bez tłuszczu, użyj sera twarogowego chudego, wybierz jogurt naturalny chudszy np. 2% tłuszczu, zamiast greckiego z zawartością ok. 10% tłuszczu.

KOKTAJL Z OWOCAMI I MLEKIEM ORZECHOWYM

Czas przygotowania: 10 min Liczba porcji: 4-6

Składniki:

2 banany
2 gruszki
garść migdałów ze skórką, orzechów włoskich lub laskowych
2 łyżki nasion chia lub siemienia lnianego
cynamon do smaku
ok. 1-1½ szklanki mleka orzechowego
ew. łyżka masła orzechowego
kakao albo starta czekolada gorzka do podania

Sposób przygotowania:

1. Banany obierz ze skórkę.
2. Umyte gruszki przetrnij na pół albo ćwiartki i wykrój gniazda nasienne.
3. Do blendera włóż owoce i resztę składników oprócz mleka.
4. Zaczynj miksować i stopniowo dolewaj mleko, aż uzyskasz konsystencję koktajlu.
5. Przelej do szklanki i posyp kakao albo startą czekoladą.

Przepis: Little Chef

Komentarz:

Dla odchudzających się: zrezygnuj z kakao i czekolady.

MLEKO ORZECHOWE

Czas przygotowania: 15 min + moczenie orzechów przez noc Liczba porcji: 1 litr

Składniki: na ok. 1 litr mleka

1 szklanka orzechów laskowych / nerkowców / migdałów moczonych przez noc w zimnej wodzie
3 szklanki wody
szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. Orzechy odcedź, przepłucz i wrzuć do blendera kielichowego.
2. Dodaj wodę i sól i miksuj na najwyższych obrotach 30-60 sekund.
3. Przepędź migdały przez gazę (złożoną na cztery) albo ściereczkę.
4. Wlej mleko do butelki i przechowuj w lodówce do ok. 3 dni.

Przepis: Marta Dymek, Jadłonomia (ze zmianami)

Kanapki inaczej (31.03.2015 r.)

możesz je przygotować wieczorem wspólnie z dziećmi

SUSHI Z TOSTÓW

Czas przygotowania: 15-20 min Liczba porcji: ok. 7 (w zależności od apetytu)

Składniki na 14 kromek chleba tostowego:

14 kromek chleba tostowego pełnoziarnistego
puszka tuńczyka w sosie własnym
1 ogórek
łyżka majonezu
pęczek koperku
14 liści sałaty masłowej
sok z cytryny

Sposób przygotowania:

1. Od każdej kromki chleba odetnij skórki i rozwałkuj chleb na cienki „papier”.
2. Ogórek pokrój wzdłuż na 8 części i wytnij nasiona.
3. Tuńczyka odciśnij, wymieszaj z łyżką majonezu, posiekany koperką i sokiem z cytryny (do smaku).
4. Na rozwałkowaną kromkę chleba tostowego nałóż liść sałaty, trochę pasty z tuńczyka i pokrojony w paski ogórek.
5. Zwijaj na macie do sushi tak jak „maki sushi”.
6. Rulony pokrój ostrym nożem na krążki o grubości 1-1,5 cm.

Komentarz:

Dla aktywnych: do pasty z tuńczyka dodaj 2 łyżki startego żółtego sera.

Dla odchudzających się: zamiast majonezu dodaj jogurt naturalny o zawartości 2% tłuszczu.

TORTILLA WRAPS

Czas przygotowania: 15 min + 30 min w lodówce Liczba porcji: 7

Składniki:

7 tortilli pszennych
7 plasterków sera żółtego
4 plasterki szynki wędzonej

1 ogórek
kilka łyżek majonezu
kilka łyżek sera (naturalnego) do smarowania pieczywa
łosóś wędzony 50 g
musztarda pełnoziarnista
pęczek koperku
cytryna

Sposób przygotowania:

1. Ogórek przekrój wzdłuż na 8 części i wytnij nasiona.
2. Tortillę posmaruj majonezem, nałóż na nią plasterki sera, pół plasterka szynki, kawałek ogórka i zwiń w ciasny rulon. Owiń plastikową folią i włóż do lodówki na 30 min.
lub
3. Cytrynę obierz ze skórki i pokrój na plasterki, a każdy plasterki na 8 części.
4. Tortillę posmaruj serkiem, połóż na nią plaster łośosia, trochę musztardy, posiekany koperek i cztery kawałeczki cytryny.
5. Zwiń w ciasny rulon. Owiń plastikową folią i włóż do lodówki na 30 min.
6. Rulon wyjmij z lodówki, odwiń z folii, pokrój na 3-4 części i podawaj.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz tortille z mąki kukurydzianej.

Dla odchudzających się: zamiast majonezu użyj jogurtu naturalnego (2% tłuszczu) lub przygotuj sos na bazie jogurtu naturalnego z 1 łyżeczką majonezu; szynkę wędzona zastąp wędliną drobiową, np. z indyka.

HUMMUS

Czas przygotowania: 10 min Liczba porcji: ok. 10 (jako smarowidło do chleba / pity)

Składniki:

szklanka cieciorki ugotowanej lub odsączonej z puszki
2-4 łyżki tahini lub zmiksowanych ziaren sezamu
5 łyżek oliwy
1-3 ząbki czosnku
sok z cytryny do smaku
sól
pieprz

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj cieciorkę blenderem na gładką masę, powoli dolewając oliwę.
2. Dodaj tahini, najpierw dwie łyżki, a później, jeżeli smak sezamu nie jest wystarczająco wyrazisty, kolejne.
3. Dolej sok z cytryny i dodaj posiekany czosnek.
4. Dodając zimną wodę regulujesz konsystencję pasty.
5. Przypraw do smaku.
6. Podawaj z chlebem pita albo innym pieczywem.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz pieczywo z mąki kukurydzianej.

Dla odchudzających się: pieczywo zastąp warzywami pokrojonymi w słupki, np. marchewką, ogórkiem świeżym, selerem naciowym, papryką.

KOKTAJL WARZYWNO-OWOCOWY Z SOKIEM POMARAŃCZOWYM / JABŁKOWYM

Czas przygotowania: 15 min Liczba porcji: 6

Składniki na ok. 1½ litra koktajlu:

½ kg owoców sezonowych (banany, pomarańcze, kiwi, mango, jabłka, gruszki) lub mrożonych (np. maliny, wiśnie, śliwki itp.)

1 marchew

1 ogórek

garść migdałów ze skórką albo innych ulubionych orzechów

400 ml soku pomarańczowego / jabłkowego

mały pęczek natki pietruszki i inne ulubione zioła (np. bazylija, mięta, melisa)

ewentualnie miód do smaku

Sposób przygotowania:

1. Warzywa i owoce umyj, jeżeli to konieczne obierz, usuń gniazda nasienne i pestki.
2. Pokrój w grube kawałki.
3. Z ziół poodrywaj listki.
4. Wszystkie składniki wrzuc do kielicha blendera i zmiksuj.
5. Jeżeli koktajl wyjdzie zbyt gęsty, dolej więcej soku i zmiksuj ponownie.
6. Dopraw miodem.

Komentarz:

Dla alergików: składniki alergizujące zastąp innymi owocami, zrezygnuj z orzechów.

Dla odchudzających się: połowę soku zastąp wodą niegazowaną i zrezygnuj z miodu.

„Śniadania dla dzieci z nadwagą i otyłością” (28.04.2015 r.)

TABBOULEH

Czas przygotowania: 20 min Liczba porcji: 2

Składniki:

½ szklanki bulguru albo kuskusu

mała szalotka albo cebula dymka

1 ogórek

1 zielona papryka

kilka łyżek soku z cytryny

mały pęczek natki pietruszki

garść listków świeżej mięty

kilka łyżek oliwy z pierwszego tłoczenia

pieprz, sól

Sposób przygotowania:

1. Kaszę przygotuj według przepisu na opakowaniu (zalej wrzątkiem i odstaw na ok. 10 min).
2. Wyciśnij sok z cytryny.
3. Ogórek pokrój w kostkę.
4. Z papryki wyjmij gniazdo nasienne i pokrój w kostkę.
5. Szalotkę, pietruszkę i mięte drobno posiekaj.
6. Do miseczki przełóż bulgur albo kuskus, paprykę, ogórek, szalotkę, pietruszkę i mięte. Przypraw solą i pieprzem, na koniec polej oliwą z sokiem cytrynowym.
7. Wymieszaj delikatnie i podawaj. Możesz dodać grillowaną pierś z kurczaka lub pokrojone w kostkę jajo na twardo.

Komentarz:

Dla alergików: wybierz kaszę jaglaną, gryczaną lub kukurydzianą.

Dla aktywnych: dodaj ulubione orzechy podprażone na suchej patelni.

HUMMUS Z PIECZONEJ DYNI / PIECZONYCH BURAKÓW

Czas przygotowania: 15 min + 30-60 min na pieczenie i miksowanie warzyw

Liczba porcji: ok. 5 (zależnie od apetytu i dodatków)

Składniki:

1 szklanka purée z dyni albo buraków

(Nieobraną dynię pokrój na kawałki, wyjmij pestki, ułóż w naczyniu żaroodpornym albo na blasze i piecz w 180-200°C do miękkości, podobnie upiecz buraki – w całości, nieobrane. Po upieczeniu warzywa obierz ze skóry i zmiksuj na papkę).

2 łyżki pasty tahini (pasty sezamowej)

2 łyżki soku z cytryny

¼ -½ łyżeczki mielonego kuminu

1 łyżka oliwy

pół ząbka czosnku

sól

pieprz

do dekoracji łyżka oleju z pestek dyni lub pestki dyni (hummus dyniowy) albo oliwa z oliwek i tymianek (hummus buraczany)

Sposób przygotowania:

1. Do miski przełóż purée z dyni, dodaj pastę tahini, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, sól, kumin, oliwę, sok wyciśnięty z cytryny i wymieszaj na gładką masę.
2. Gotowy humus skrop oliwą, podawaj z pieczywem, pokrojonymi warzywami.

Komentarz:

Dla aktywnych: dodaj więcej oliwy np. 2 łyżki

SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ, BURAKAMI I SEREM FETA

Czas przygotowania: 30 min + ok. 30 min na upieczenie buraków

Liczba porcji: 4

Składniki:

500 g ugotowanej ciecierzycy albo 2 puszki ciecierzycy po 400 g każda

200 g sera feta pokrojonego w kostkę

100 g świeżego szpinaku albo sałaty

½ ogórka pokrojonego w kostkę

2 małe ugotowane lub upieczone buraki, pokrojone w kostkę

½ czerwonej cebuli, pokrojonej w piórka

duży pęczek natki pietruszki i ok. 20 listków świeżej mięty

4 łyżki oliwy + odrobina do podania

3 ząbki czosnku, przekrojone na pół

sól, pieprz

1 łyżka sezamu

1 łyżeczka nasion kopru włoskiego

2 łyżki octu z czerwonego wina

1 granat

Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokrojoną w piórka zalej octem i odstaw na 5 minut.
2. W rondlu rozgrzej oliwę i na małym ogniu podsmażaj czosnek przez ok. 5 minut. Zestaw rondel z ognia, czosnek przełóż na deskę i drobno posiekaj. Następnie przełóż z powrotem do rondla razem z ciecierzycą. Wymieszaj składniki, dopraw odrobiną soli i pieprzem, odstaw do ostygnięcia.
3. Na suchej patelni podpraż sezam i nasiona kopru włoskiego, aż sezam lekko zmieni kolor.
4. W dużej misce delikatnie wymieszaj cebulę z octem, ciecierzycę, czosnek, szpinak, kawałki ogórka, natkę pietruszki i miętę. Następnie dodaj buraki, ser feta i delikatnie przemieszaj.
5. Spróbuj i ewentualnie dopraw.
6. Posyp sezamem, nasionami kopru i ziarnami granatu.

Przepis: Pulse, Jenny Chandler

NAPÓJ OWOCOWY Z MELISĄ I MIĘTĄ

Czas przygotowania: 15 min Liczba porcji: 4

Składniki:

- 2 cytryny
- 2 pomarańcze
- pęczek melisy
- pęczek mięty
- litr wody

Sposób przygotowania:

1. Cytrusy wyszoruj i sparz wrzątkiem.
2. Pokrój na grube plastry.
3. Do dużego dzbanka włóż owoce i zioła.
4. Rozgnieć porządnie drewnianą łyżką albo tłuczkiem.
5. Zalej wodą i wymieszaj.
6. Można podawać z lodem.

Komentarz:

Dla aktywnych: dodaj łyżkę miodu.