

CUKINIOBURGERY



SKŁADNIKI

Do przygotowania cukinioburgerów będziesz potrzebował:

burgery:

- 2 średnie cukinie
- cebula
- 1-2 plastry żółtego sera (opcjonalnie)
- okruszki z 1 lub 2 kromek chleba (najlepiej żytni lub razowy)
- 4 jajka: dwa surowe i dwa ugotowane na twardo (z tych dodajemy same białka)
- szczypta soli, troszkę pieprzu cayenne
- 2 łyżki oliwy/oleju rzepakowego

- około 4 bułki żytnie lub razowe

Dodatki:

- mała czerwona cebula
- pomidor
- sałata
- twoje ulubione warzywa

Sos tzatziki:

- 2 łyżeczki przyprawy tzatziki
- 1 duży ogórek starty na tarce
- ok. 4-5 łyżek jogurtu greckiego

Sos czosnkowy

- 3-4 ząbki czosnku
- 4-5 łyżek jogurtu greckiego
- 2 łyżki keczupu
- szczypta soli, szczypta pieprzu, szczypta cukru

Przed podaniem wrzuć oba sosy na 10 minut do lodówki.

ZAPIEKANE AWOKADO Z JAJKIEM.



Składniki

1 awokado,

2 jajka,

2-4 kawałki wędzonego łososia

świeży koperek

sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Nagrzewamy piekarnik do 200 stopni.

Gdy ten się nagrzewa, kroimy awokado na pół i wyjmujemy pestkę.

Wydrążamy większą dziurę w miejscu, w którym była pestka (najlepiej tyżką), kładziemy tam po dwa plasterki wędzonego łososia.

Uwaga, ważny moment: teraz kładziemy awokado na blachę z papierem do pieczenia i ustawiamy je tak, żeby były stabilne (ja oparłam o ścianki blachy).

Następnie ostrożnie wbijamy jako, posypujemy koperkiem.

Wsadzamy do piekarnika na 13-15 minut, najlepsze jajko to te z trochę płynnym żółtkiem. W międzyczasie możemy przygotować kromki żytnego lub razowego pieczywa.

MAKARON Z PIETRUSZKOWYM PESTO



Składniki:

Makaron Lubella Pełne Ziarno

100 g łososa wędzonego (może być też pstrąg łososiowy wędzony)

2 natki pietruszki

Mała garść rukoli

1 awokado (najlepiej dojrzałe)

2 łyżeczki soku z cytryny

1 średnia cukinia

3 ząbki czosnku

2 łyżki oliwy z oliwek

sól, pieprz

Przygotowanie:

Cukinię kroimy na cienkie półplasterki.

Makaron gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Cukinię możemy ugotować razem z makaronem, lub zgrillować na patelni grillowej.

Zaczynamy robić nasze pietruszkowe pesto: siekamy drobno pietruszkę, rukolę i awokado, czosnek zgniatamy.

Wrzucamy wszystko do blendera, dodajemy sok z cytryny, sól, pieprz, oliwę z oliwek i blendujemy na gładką masę. Jeśli jest zbyt gęsta, dodajemy odrobinę wody.

Miksujemy.

Kroimy łososia na małe kawałki.

Ugotowany makaron mieszamy z łososiem oraz pesto bardzo dokładnie. Gotowe!

SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY



Składniki:

1 główka młodej kapusty

pół płaskiej łyżeczki soli morskiej

2 średnie marchewki

1 mały por

1 mała czerwona cebula

2 łyżeczki oleju rzepakowego

jogurt naturalny - 3 do 5 czubatych łyżek (pod własny smak)

łyżka soku z cytryny

płaska łyżeczka musztardy (opcjonalnie)

koperek

Przygotowanie:

Kapustę drobno poszatkować i zasypać solą morską. Pougniatać chwilę jak ciasto i odstawić na pół godziny żeby zmiękła.

Marchew zetrzeć na małych oczkach tarki. Cebulę pokroić w drobniutką kostkę, pora bardzo drobno poszatkować.

Gdy kapusta zmięknie wymieszać ją z pozostałymi składnikami. odstawić do lodówki do przegryzienia.

Smacznego!

SMOOTHIE WARZYWNO-OWOCOWE



Składniki:

jarmuż,

banan

gruszka

jabłko

imbir

cytryna

Blendujemy i gotowe!

SURÓWKA Z SELERA



Składniki:

seler

jabłko

orzechy włoskie

pietruszka

sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Seler i jabłko zetrzec na tarce o grubych oczkach, wymieszać, dodać posiekane orzechy, udekorować połówkami orzechów i pietruszką.

SALATKA WIOSENNA



Składniki:

sałata lodowa

papryka czerwona i żółta

roszponka

cebula czerwona

pomidor

prażone pestki słonecznika

oliwa z oliwek

SALATKA Z KREWETKAMI

**Składniki:**

krewetki koktajlowe

zioła prowansalskie

sałata rzymska

cebula czerwona

ogórek

pomidor

Sposób przygotowania:

Krewetki podsmażyć na maśle z czosnkiem i ziołami, po ostygnięciu dodać do wcześniej pokrojonych warzyw, polać oliwą z oliwek

SOK OWOCOWY



Składniki:

jabłka

pomarańcze

marchew

Owoce kroimy i wyciskamy.