

creamy zucchini - zupa krem z cukinii

To niskokaloryczne warzywo, ma w sobie mnóstwo zalet – dużo witamin i cennych minerałów. Jest lekko strawna, co ma dobroczynny wpływ na procesy trawienne, ale przede wszystkim nie kumuluje metali ciężkich, więc można się nią zajadać bez obaw:)

Do dzieła!

Składniki (4-6porcji):

- 1 kg cukinii dokładnie umytej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła
- 1 cebula średniej wielkości – pokrojona w kostkę
- 1 łyżeczka oregano
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 120 gram sera pleśniowego np. gorgonzola
- 300 ml śmietany 12%
- sól, świeżo zmielony pieprz

Wykonanie:

1. Rozgrzać duży rondel. Cebulkę podsmażyć na maśle i oliwie, gdy się lekko zarumieni dodać pokrojoną w talarki cukinię i na średnim ogniu smażyć ok 10 minut. Po tym czasie dodać bulion i zagotować.

2. Zmniejszyć ogień i gotować ok 30 minut. Po tym czasie zawartość rondla zmiksować – ja używam do tego ręcznego blendera. Dodać ser pleśniowy i 2/3 porcji śmietany. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

3. Podawać ciepłą w talerzach, dokładając łyżeczkę śmietany i odrobinę pokruszonego sera pleśniowego.



Inspiracją był przepis z książki „Complete Vegetarian”

płatki owsiane skąpane w mleku kokosowym, w towarzystwie ananasa

Oryginalna nazwa troszkę odbiega od mojego tłumaczenia, ale piękniej już nie byłam w stanie tego ująć:) Autorką tej wariacji owsiankowej jest również

[Monica](#), która tak to ujęła: [Pineapple Coconut Refrigerator Oatmeal](#)

Kolejne odżywcze śniadanie, obok którego trudno przejść obojętnie i się nie skusić:)

Składniki: (2 porcje)

- 1/2 szklanki płatków górskich
- 2/3 szklanki mleczka kokosowego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1 łyżka ziarenek szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego)
- 2 łyżeczki miodu
- 1/2 szklanki pokrojonego w kosteczkę ananasa (świeży, mrożony, lub z puszki)

Wykonanie:

Łączymy ze sobą pierwsze 4 składniki w co najmniej pół litrowym słoiku, następnie dodajemy pozostałe składniki, słoik zakręcamy i pozostawiamy na noc. Przed podaniem, zamieszać zawartość słoika, następnie rozdzielić do dwóch miseczek/salaterek. Taka owsianka swobodnie może czekać na skonsumowanie, aż dwie noce:)

breakfast time - czyli płatki owsiane w towarzystwie malin i wanilii

Uwielbiam ten przepis! Autorką jest Monica z [The Yummy Life](#), która ma niesamowicie ciekawe pomysły, jak wartościowy posiłek, uczynić wykwintnym, jednocześnie zachowując swego

rodzaju unikalność:). Zgodziła się na umieszczenie tłumaczeń swoich pomysłów. I tak od miesiąca testujemy różne wariacje, aż z czasem, zaczęły się pojawiać własne pomysły na orzeźwiający, zdrowy i sycący początek dnia. To co jest fajne w tych śniadankach, to to, że można je przygotować nawet z 2 dniowym wyprzedzeniem. Rano, gdy trzeba zająć się tysiącem spraw, by nie spóźnić się do pracy, przedszkola itd, wystarczy sięgnąć do lodówki..

Pierwsze „cudo”, którym raczyliśmy się dziś, to w oryginale [Raspberry Vanilla Refrigerator Oatmeal](#)

Składniki na 2 porcje:

- 1/2 szklanki płatków górskich
- 2/3 szklanki chudego mleka
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1/2 łyżeczki ekstraktu wanilii
- 2 łyżki konfitur z malin lub dżemu
- 1/2-2/3 świeżych malin (wystarczający by wypełnić pół litrowe naczynie)

Wykonanie:

Pierwsze cztery składniki stanowią tak zwaną bazę do dalszych wariacji. Należy je połączyć ze sobą. Ja wykorzystuję do tego słoiki o pojemności ponad 600 ml.

Następnie dodajemy pozostałe składniki, delikatnie mieszamy, zakręcamy słoik i wstawiamy do lodówki na całą noc. W tym czasie, płatki owsiane i drobne ziarenka zdążą wchłonąć mleko i samoistnie zmiękną, bez zbędnego gotowania. Teraz wystarczy taką porcję umieścić w dwóch salaterkach, przyozdobić, by oko również miało swoją ucztę:)

Autorka, podaje ten przepis na 1 osobę i od razu wszystkie składniki miesza w słoiczkach o pojemności 1 szklanki. Nie spotkałam się jeszcze z na tyle atrakcyjnymi naczyniami, a z praktycznej strony łatwiej mi przygotować takie śniadanko w jednym słoiku na dwie osoby.

Ciekawostka: szałwia hiszpańska vs. siemię lniane

- Nasionka szałwii hiszpańskiej zawierają więcej omega-3 niż jest on zawarty w siemiu lnianym. Omega-3 z kłolei nie tylko reguluje wysokie ciśnienie, obniża cholesterol, ale zmniejsza stany zapalne w organizmie
- Nasionka szałwii hiszpańskiej są bogatsze w błonnik niż siemie
- Nasionka szałwii hiszpańskiej są rekomendowane diabetykom ponieważ spowalniają wchłanianie glukozy.
- Nasionka szałwii hiszpańskiej mają najwyższy poziom antyoksydantów (przeciwutleniaczy).
- Nasionka szałwii hiszpańskiej są łatwo przyswajane i nie wymagają mielenia tak jak w przypadku siemia.
- Nasionka szałwii hiszpańskiej można przechowywać 2 lata w suchym miejscu, natomiast nasionka siemia tylko 1 rok.
- Rachunek, o ile nie będziemy spoglądać na cenę i dostępność na naszym rynku wydaje się być prosty. Umiar i równowaga na pewno nie zaszkodzi:)

tarta cukiniowo - pomidorowa

Dziś taki dzień, gdy ma się ochotę na coś niezwykłego, ciepłego, zdrowego i trochę prącochłonnego. Tarty, podobno nie należą do najzdrowszych, ale ta modyfikacja, na pewno nam nie zaszkodzi:). W zasadzie drogą do sukcesu jest ciasto. Ja

robiłam je dziś pierwszy raz i z wyniku jestem zadowolona. Czym wypełnimy tartę, zależy już od naszej fantazji, biorąc jednak pod uwagę porę roku, urodzaj pomidorów i cukier, nie mogłam się oprzeć tej wspaniałej dawce jeszcze letniego słońca i witamin:) I oto mój pierwszy przepis!

Składniki:

- 1 szklanka mąki pszennej,
- $\frac{1}{4}$ szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej,
- 1 łyżka cukru,
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli,
- 6 łyżek oliwy z oliwek,
- 4-6 łyżek lodowatej wody,
- $\frac{1}{2}$ szklanki startego parmezanu.

Wykonanie:

1. Mąkę pszenna i pełnoziarnista, cukier i sól należy wsypać do malaksera i wymieszać. W trybie pulsacyjnym, stopniowo dodawać oliwę z oliwek, aż mikstura przyjmie postać gruboziarnistego piasku.
2. Dodać 4 łyżki lodowatej wody i zamieszać pulsacyjnie. Jeśli ciasto się zwiąże, nie trzeba już dodawać wody, w przeciwnym wypadku, stopniowo dodajemy pozostałe 2 łyżki, aż ciasto się zwiąże w całość.
3. Ciasto z malaksera przełożyć do silikonowej formy (ok. 22 cm średnicy), opuszkami palców rozłożyć ciasto równomiernie, aż po same brzegi. Pracę można sobie ułatwić, rozkładając folię spożywczą, na wyłożone do formy ciasto, dzięki czemu bez problemu, całą dłońią wygładzimy wszelkie nie doskonałości i zgrubienia. Tak przygotowane ciasto do tarty wkładamy do zamrażalnika na ok. 30 minut
4. Rozgrzewamy piekarnik do 190 stopni Celsjusza. Z

przygotowanego ciasta usuwamy folię spożywczą i nakładamy podwójną warstwę folii aluminiowej, tak aby przykryć całą foremkę, oraz wysypujemy suchy groch lub fasolę dla obciążenia. Pieczemy na złoty kolor ok 30-40 minut. Usuwamy folię aluminiową. Dno ciasta po wypieczeniu posypujemy startym parmezanem.

Wypełnienie (moja wariacja)

- 3 pomidory pokrojone w plastry,
- 1 cukinia ze skórką, pokrojona w plastry,
- 3 jajka,
- 1 kulka mozzarelli starta na grubych oczkach,
- Kilka łyżek śmietany,
- Odrobina soli, pieprz do smaku,
- Kilka listków bazylii do ozdoby.

Wykonanie:

1. Jajka rozbełtać ze śmietaną, dodać sól i pieprz. Startą na tarce o grubych oczkach mozzarelle, dodać do jajecznej masy.
 2. Na wypieczonym cieście tarty ułożyć na przemian pomidory i cukinie. wszystko zalać płynną masą i zapiekać około 30-40 minut w nagrzanym do 180 stopni Celsjusza piekarniku (środkowa pozycja).
 3. Wykładamy tartę z silikonowej formy na talerz, zdobimy bazylią i serwujemy na ciepło, choć i na zimno również smakuje wyśmienicie:))!
-