

# omlet z jarmużem

Jarmuż choć pochodzi z rodziny kapustnych jednak w swym smaku, ilości witamin i minerałów zdecydowanie jest na piedestale w swej rodzinie. Strasznie ubolewam, że tak trudno do zdobyć, okresowo pojawia się w lepszych marketach, można go też zdobyć od zaprzyjaźnionego sprzedawcy na targu. Szkoda, bo jest to warzywo wciąż mało rozpoznawalne i wykorzystywane w naszej kuchni. W zasadzie każdy z wyjątkiem chorujących na tarczycę powinien spróbować tego cudu natury, choćby ze względu na wiele prozdrowotnych zalet:

*1 szklanka liści jarmużu zawiera:\**

- 33 kalorie,
- prawie 3 gramy białka,
- 2,5 grama błonnika, który stabilizuje poziom cukru we krwi i wywołuje długotrwałe uczucie sytości,
- witaminy C i K,
- kwas foliowy,
- witaminy z grupy B, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju układu nerwowego,
- kwas alfa-linolenowy, kwas omega-3,
- luteina i zeaksantyna, składniki odżywcze, które nadają warzywom z rodziny kapustnych ciemnozieloną barwę i chronią przed degeneracją plamki żółtej, zaćmy,
- minerały w tym fosfor, potas, wapń i cynk.

*\*źródło: WebMD oraz prometabolic.pl*

## Składniki: omlet dla 3 osób



- 3 łyżki oleju rzepakowego/kokosowego,
- 6 jaj lekko rozbełtanych,
- 300 gram posiekanych liści jarmużu,
- 1 cebula pokrojona w kostkę,
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę,
- 1/2 czerwonej papryki pokrojonej w kostkę,
- 1 papryczka chili drobno posiekana,
- 3 kawałki suszonych pomidorów,
- sól morska i pieprz,
- plastry pomidora i bazylia do przystrojenia 😊

## Wykonanie:

1. Rozgrzewamy olej na patelni o średnicy 28 cm. Wrzucamy cebulkę, czosnek, paprykę oraz chili. Przysmujemy 5 minut na średnim ogniu.
2. Dodajemy jarmuż, suszone pomidory i dusimy kolejne 5 minut, a następnie zalewamy warzywa jajami solimy i pieprzymy całość, a następnie patelnię przykrywamy pokrywą na około 5 minut.
3. Przykładamy talerz do patelni i przewracamy ją do góry nogami. Do dekoracji używamy pomidora oraz liści bazylii

---

# orkiszowe latte z dynią

Gdy przychodzi jesień nie ma mowy, żeby dynia nie zagościła na naszym stole. Uwielbiam ją za ten soczysty pomarańczowy kolor, za gamę witamin i minerałów oraz za możliwości kulinarne jakie stawia przede mną. Moja córeczka Sophie każdego roku wyczekuje na swój ulubiony [dyniowy serniczek](#), synek z kolei lubi na śniadanie [płatki orkiszowe z dodatkiem dyniowego puree](#). A my po prostu czasem delectujemy się wspomnieniami naszej ulubionej „pumpkin pie cafe”. Dlatego polecam wszystkim, którzy w jakimkolwiek stopniu pałają miłością, sympatią do dyni o zrobienie zapasów tego cudnego warzywa.

Jako, że lubię eksperymentować tym razem sporządziłam espresso w ekspresie ciśnieniowym, a mleko krowie zastąpiłam kokosowym. Oczywiście nikomu niczego nie narzucam, ale sam smak mnie powalił i naprawdę dodał dużo pozytywnej energii na resztę zagonionego dnia 😊

## Składniki ( 2 porcje)



- 2 szklanki mleka,
- 2 łyżki cukru trzcinowego,

- 1/4 szklanki [puree z dyni](#),
- 2 porcje espresso z drobno mielonej kawy orkiszowej,
- 1/2 laski wanilii,
- 1/2 łyżeczki [mieszanki przypraw pumpkin pie spice](#)
- 2 kopiaiste łyżki słodkiej, bitej śmietany.

### Wykonanie:

1. W rondelku zagotowujemy mleko z wanilią, przyprawami, cukrem, espresso i puree z dyni. Doprowadzamy do wrzenia.
2. Rozlewamy gorącą dyniową miksturę do szklanek, dodajemy śmietanę i szczyptę [mieszanki przypraw pumpkin pie spice](#).

Rozkosz smaku zaskoczy nas wraz z pierwszym łykiem 😊

\* Bitą śmietanę sporządzam ( 1 szklanka słodkiej śmietany+1 łyżka cukru pudru+1 łyżka likieru amaretto+szczypta soli)

---

## [crostini z pesto z zielonego groszku](#)

Crostini w kuchni włoskiej to małe grzanki, które często są mylone z bruchettą. Różnica jednak jest zasadnicza. Bruchetta jest podawana na ciepło (grillowane grzanki najpierw są pocierane czosnkiem, doprawiane solą i pieprzem) Natomiast crostini to cienkie kromeczki uprzednio tostowane, podawane na zimno. Warto poeksperymentować z pieczywem pełnoziarnistym, żytnim pieczonym na zakwasie. Wszystko oczywiście zależy od kubków smakowych. Zapewniam jednak, że pesto jest wyśmienite

:).

### **Składniki:**



- 280 gram mrożonego groszku,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 łyżeczka soli,
- 1/4 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu,
- 2/3 szklanki oliwy z oliwek,
- 1 bagietka pełnoziarnista,
- 8 pomidorków cherry.

### **Wykonanie:**

1. Odmrożony groszek (na sitku w temperaturze pokojowej), czosnek, parmezan, sól i pieprz – pulsacyjnie zemleć w blenderze. Następnie przy włączonym blenderze powoli wlewamy 1/3 szklanki oliwy z oliwek, do połączenia w jednolitą masę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

2. Rozgrzewamy patelnię grillową/grilla, skrapiamy kromeczki z bagietki pozostałą częścią oliwy i zapiekamy z każdej strony

na złoty kolor.

3. Na wierzch crostini rozprowadzamy pesto z zielonego groszku, i przyozdabiamy pomidorkami cherry



\*źródło: Giada De Laurentiis „Giada at home” – Family Recipes from Italy and California.

---

## diabelskie jaja - deviled eggs

Historia tej potrawy sięga Starożytnego Rzymu, gdyż to właśnie tam po raz pierwszy je serwowano. Dziś goszczą na stołach w wielu krajach Europy. Jednak to właśnie w USA osiągnęły największą popularność. Serwowane są jako klasyczna przekąska, starter na specjalnych tacach z wyżłobieniem na krągłości jaj:). Deviled eggs, jak sama nazwa sugeruje, muszą być

odrobinę pikantne, ale również muszą uwodzić smakiem.

### Składniki:



- 6 dużych jaj, ugotowanych na twardo,
- 1 1/2 łyżeczki świeżego soku z limonki,
- 1 łyżeczka miodu,
- 1/4 łyżeczki soli,
- 1/2 papryczki jalapeno lub chili (bez pestek, bardzo drobno pokrojonej),
- 1 łyżka drobno posiekanych liści kolendry,
- 1 łyżka miękkiego masła,
- 1/4 szklanki majonezu,
- liście pietruszki, kilka kapar (dekoracja).

### Wykonanie:

1. Ugotowane jajka, obieramy ze skorupki, przepoławiamy wzdłuż i usuwamy żółtka, odkładając je do miski.
2. Ugniatamy widelcem wszystkie żółtka, dodajemy pozostałe składniki i mieszamy widelcem na jednolitą masę. Solimy do smaku.
3. Przy użyciu łyżki nadziewamy połówki jaj masą z żółtek. Układamy na talerzu i schładzamy w lodówce co najmniej 2

godziny.



*\*źródło: Niloufer Ichaporia King*

---

## **koreczki z wędzonego łososia i serka mascarpone**

Doskonały starter na każde przyjęcie. Słodycz serka mascarpone i delikatność wędzonego łososia jest w tej potrawie idealnym połączeniem. Koreczki pięknie prezentują się na talerzu przybrane szczypiorkiem, kaparami i rukolą.

## Składniki:



- 140 gram serka mascarpone,
- 2 łyżki kapar (odcedzonych),
- 2 łyżki poszatowanego szczypiorku,
- 1 łyżeczka świeżo wyciśniętego soku z cytryny,
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku,
- 350 gram wędzonego łososia (24 cienkie plastry ok. 7 cm długości),
- listki sałaty rukola.

## Wykonanie:

1. Mieszamy w misce widelcem serek mascarpone wraz z 1 łyżką kapar, 1 łyżką szczypiorku, dodajemy sok z cytryny oraz sól i pieprz do smaku.
2. Na każdy plaster wędzonego łososia nakładamy łyżkę masy mascarpone oraz po 2 listki sałaty rukoli. Całość zwijamy i układamy na talerzu liśćmi do góry. Każdy koreczek możemy przewiązać szczypiorkiem.
3. Talerz dekorujemy pozostałym szczypiorkiem i kaparami, a jeśli pozostanie nam masa z serka mascarpone, możemy uformować z niej małe kuleczki, które również stanowią doskonałą przekąskę:).

Smacznego!

\* źródło: *The 150 Best American Recipes*

---

## karotenowa zupa z imbirowym chrustem

Ta zupa jest skąpana tęsknotą i podarunkiem jaki przywiózł mi mąż ze swojej delegacji. Olej z czerwonej palmy, to w ostatnim czasie królewski dodatek do niemalże wszystkich dań w mojej kuchni. Jego zalet zdrowotnych nie da się zliczyć, warto poeksperymentować i odkryć nowe, ciekawe smaki 😊

### **Składniki:**

- 3 łyżki oleju z czerwonej palmy,
- 2 pory pokrojone w krążki łącznie z jasno zieloną częścią pora,
- 500 gram marchwi pokrojonej w krążki,
- 250 gram słodkiego ziemniaka-batata (obranego i pokrojonego w kostkę),
- 1 1/2 łyżeczki utartego, świeżego imbiru,
- 5 szklanek bulionu warzywnego,
- 125 ml soku z pomarańczy (świeżo wyciśniętego),
- 2 łyżeczki utartej skórki z pomarańczy,
- sól i biały pieprz do smaku,
- chrust imbirowy (ok. 13 cm kawałek korzenia imbiru – obranego i pokrojonego w słupki – julienne, a następnie

- usmażonego na złoty kolor w głębokim tłuszczu),
- plastry pomarańczy ( do dekoracji).



zupa karotenowa

### Wykonanie:

1. W dużym rondlu rozgrzewamy olej, dodajemy pora i prużymy go aż zacznie mięknać. Dodajemy marchew, batata i imbir i prużymy kolejne 5 minut.
2. Dodajemy bulion warzywny, doprowadzamy do wrzenia, a następnie redukujemy temperaturę i na małym ogniu pod przykryciem gotujemy ok 20 minut, aż warzywa zmiękną.
3. Przy użyciu ręcznego blendera miksujemy zawartość rondla, na masę nie do końca przypominającą puree. Dodajemy sok z świeżo wyciśniętej pomarańczy, i skórkę pomarańczową. Doprawiamy solą i pieprzem.
4. Zupę przelewamy do talerzy/miseczek, dekorujemy plastrem pomarańczy, a na górę układamy imbirowy chrust:)

\*inspiracja: Williams-Sonoma Soup

---

# cynamonowe hamburgery

Po ten przepis sięgałam z wielkim niedowierzaniem, że taka mieszanka przypraw może skomponować się w coś całkiem bardzo przyjemnego dla podniebienia. Zaskoczenie było ogromne, a połączenie cynamonu z mięsem indykiem – gigantycznym odkryciem

😊 Warto eksperymentować i warto sięgać tam gdzie wzrok i smak nie sięga 😊

## Składniki:

- 700 gram mięsa mielonego z indyka,



- 5 łyżek oliwy z oliwek,
- 1 mała czerwona cebula bardzo drobno posiekana,
- 3 ząbki czosnku drobno posiekane,
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego,

- 2 łyżki mielonego kminu,
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu,
- 1/2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego,
- 1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego,
- sól, pieprz do smaku,
- 1/4 szklanki posiekanych liści pietruszki,
- sok z 1 cytryny,
- [jabłkowa raita](#),
- liście szpinaku,
- awokado pokrojone w plastry,
- plastry grillowanego pomidora,
- plastry grillowanej białej cebuli,
- utarta skórka z 1 cytryny.
- [bułki do hamburgerów](#).

### Wykonanie:

1. 2 łyżki oliwy z oliwek rozgrzewamy na patelni, następnie dodajemy cebulę, przużymy około 2 minut i dodajemy czosnek, przużymy 30 sekund i dodajemy koncentrat pomidorowy, szklankę wody, kmin, cynamon, ziele angielskie, pieprz kajeński oraz sól i pieprz do smaku. Gotujemy całość około 2 minut, aż mikstura zgęstnieje. Całość przekładamy do dużej miski, czekając aż mikstura wystygnie.

2. Do miski dodajemy mięso mielone z indyka oraz posiekane listki pietruszki. Całość mieszamy delikatnie ręką, miskę okrywamy z wierzchy i wstawiamy do lodówki na 1-8 godzin.



3. Formujemy okrągłe burgery, a następnie spłaszczamy je dłonią. Układamy na talerzu, a następnie używając pozostałej oliwy – smarujemy pędzelkiem z obu stron, solimy i pieprzymy.

4. Burgery grillujemy na złoto-brązowy kolor, tak samo postępujemy z plastrami pomidorów, cebuli, a nawet z [bułkami do hamburgerów](#).

5. Liście szpinaku w średniej misce, skrapiamy sokiem z cytryny oraz oliwą.

5. Każdego hamburgera aranżujemy wedle własnej inicjatywy i polotu :). Całość wieńczymy [jabłkową raitą](#) i otartą skórką z cytryny.



*\*inspiracja: Bobby Flay's Grill It!*

---

## jabłkowa raita

Raita jest potrawą kuchni indyjskiej, można ją serwować jako przystawkę do mięs, dip do sałatek, świetnie odnajduję się w swojej roli nawet jako deser. Ma kremową konsystencję, którą zawdzięcza jogurtowi, z tym że w przeciwieństwie do większości dipów, które powstają na bazie śmietany czy też majonezu, jest nie tylko niskotłuszczowa, ale przede wszystkim raita jest potrawą wysokobiałkową.

### **Składniki:**

- 1 szklanka jogurtu greckiego o zawartości tłuszczu 3,5%,
- 1 jabłko Granny Smith (pokrojone w drobną kostkę) plus więcej do dekoracji,
- 1/2 łyżeczki soli morskiej,
- szczypta cynamonu
- szczypta pieprzu kajeńskiego.

### **Wykonanie:**

W misce mieszamy jogurt z jabłkami, solą, cynamonem i pieprzem kajeńskim. Przykrywamy miskę folią spożywczą i odkładamy do lodówki na co najmniej 30 minut, tak aby przyprawy zdążyły się przegryźć. Serwujemy dekorując kawałkami jabłka.



\*źródło: *Bobby Flay's Grill It!*

---

## pełnoziarniste bułeczki do hamburgerów

Do tego wypieku użyłam mąki pszennej pełnoziarnistej, która jak wiadomo jest bogata w błonnik i minerały, a one stanowią podstawę zbilansowanej diety. Poza tym bułeczki pieczone na mące pełnoziarnistej wysycają nas na dłużej niż te powstałe z mąki pszennej pozbawionej łusek i zarodków. Wracając do mojego wypieku – idealnie się nadają do hamburgerów, ale również można nimi zastąpić tradycyjną „bułę” :).

### **Składniki:**

- 1 opakowanie suchych drożdży (7 gram),

- 2 1/2 łyżki miodu,
- 1 szklanka ciepłej wody,
- 3 łyżki oleju kokosowego,
- 1 jajko,
- 1 łyżeczka soli,
- 4 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej,
- ziarno sezamu.

### **Wykonanie:**

1. Drożdże rozpuszczamy w dużej misce, dodając ciepłą wodę i 1/2 łyżki miodu. Odstawiamy na około 10 minut aż zaczyn się uniesie.

2. Do zaczynu dodajemy przesianą mąkę, 2 łyżki miodu, 2 łyżki oleju kokosowego, jajko i sól. Przy pomocy stacjonarnego miksera lub robota ręcznego wyrabiamy ciasto, aż będzie elastyczne. Jeśli ciasto będzie zbyt zbite/twarde można dodać odrobinę ciepłej wody. Z ciasta formujemy kulkę, przekładamy do miski, okrywamy ściereką bawełnianą i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 2 godziny.



3. Wyrośnięte ciasto dzielimy na 8 części, formujemy kulki i układamy je na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia lub matą silikonową. przykrywamy bawełnianą ściereką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia – około 1 godziny.



4. Podgrzewamy łyżkę oleju kokosowego do płynnej konsystencji, a następnie pędzelkiem smarujemy każdą bułeczkę i posypujemy ziarnem sezamu.



5. Bułeczki wstawiamy na 18-20 minut do piekarnika nagrzanego do 190 stopni Celsjusza. Pieczemy na złoty kolor.



---

## sos barbecue

Sos barbecue jest jednym z tych sosów, których nie może zabraknąć w naszym domu, bez względu na porę roku, bo kto powiedział, że zimą nie można grillować ;)? Poza tym jest tak doskonały w smaku, że jego zastosowanie można znaleźć niemalże do wszystkiego, no może poza deserami ;). Jest on dość ostry, więc jeśli ktoś nie ma zbyt dużej tolerancji na pikantne dodatki proponuję zredukować ilość papryczek chipotle do 2, oraz ograniczyć nie co [mieszanke przyprawy chili](#).

### Składniki:



- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- 1 duża cebula pokrojona w drobną kostkę,

- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane,
- 2 szklanki przecieru pomidorowego,
- 1 szklanka wody,
- 1/4 szklanki ketchupu,
- 1/4 szklanki czerwonego octu winnego,
- 1/4 szklanki sosu Worcestershire,
- 3 łyżki musztardy Dijon,
- 3 łyżki cukru trzcinowego,
- 2 łyżki miodu,
- 1/4 szklanki melasy,
- 6 łyżek [mieszanki chili](#),
- 2-4 papryczek chipolte w sosie adobo, bardzo drobno posiekane,
- sól i świeżo mielony pieprz.

### **Wykonanie:**

1. W rondlu rozgrzewamy olej rzepakowy, dodajemy cebulkę i przużymy 3-4 minuty aż zmięknie i dodajemy czosnek, kontynuując prużenie kolejną minutę. Dodajemy przecier pomidorowy i wodę – doprowadzamy całość do wrzenia, następnie redukujemy ogień i gotujemy ok 10 minut.

2. Dodajemy ketchup, ocet, sos Worcestershire, musztardę, cukier, miód, melasę, [mieszankę chili](#) oraz papryczki chipolte w sosie adobo. Całość gotujemy 30-40 minut (aż sos trochę zgęstnieje) mieszając okazjonalnie. Solimy i pieprzymy do smaku.

3. Powstały sos należy przelać do blendera i zmiksować na jednolitą masę. Jeśli zrobiliśmy większą ilość sosu, należy go zapasteryzować, w przeciwnym wypadku można go przechowywać w lodówce ok 1 tygodnia.

\* źródło: Bobby Flay's Grill it!

