

grillowany łosoś spod zielonej oliwki :)

Łosoś zdecydowanie należy do moich najbardziej ulubionych ryb. W duecie z oliwkami, które również zajmują u mnie bardzo wysokie notowania staje się danie idealnym i to nie tylko pod względem „smakowym”, ale przede wszystkim prozdrowotnym, ponieważ zarówno łosoś jak i oliwki zawierają bardzo dużo kwasów omega-3!

Składniki:

- 1 szklanka pokrojonych zielonych oliwek ,
- 2 ząbki czosnku drobno posiekanego,
- 2 łyżeczki otartej skórki z pomarańczy,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 2 łyżeczki drobno posiekanego świeżego tymianku,
- 1/4 szklanki posiekanych listków natki pietruszki,
- sól morską i świeżo utarty pieprz,
- 4 porcje grillowanego łososia.



Wykonanie:

1. W średniej misce mieszamy oliwki, czosnek, otartą skórkę z cytryny, oliwę i tymianek następnie solimy i pieprzymy do smaku. odstawiamy na 30 minut.
2. Kawałki łososia nacieramy solą i pieprzem oraz skrapiamy oliwą. Grillujemy na złotobrązowy kolor z każdej strony po 3-4 minuty zaczynając od strony ze skórką.
3. Kawałki łososia przekładamy na talerz i dekorujemy z góry relish'em z oliwek.



*receptura: „Bobby Flay’s Grill It”

prażone ziemniaczki z wędzonym łososiem

Jakiś czas temu miałam okazję przetestować przepis Philippe Boulot, który przez długie lata był dyrektorem kulinarnym

Healthman Hotel i tam to danie serwował. Jest to typowy amerykański brunch – późne śniadanie przeciągnięte do pory lunchu. Nie ukrywam, że to właśnie jajka w koszulce miały największy wpływ na mój wybór, jest to jednak, tak bogato urozmaicony posiłek, że każdy tu znajdzie dla siebie coś dobrego i zdrowego:)

Składniki: (4 bardzo duże i syte porcje)

- 1 kg ziemniaków,
- 500 gram wędzonego łososia,
- 1 mała czerwona cebulka, bardzo drobno poszatkowana,
- 1 łyżka chrzanu (ze słoiczka),
- 1 łyżka pełnoziarnistej musztardy,
- 1/4 szklanki kapar
- 1/4 szklanki kwaśnej śmietany,
- 2 łyżki masła,
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- 4 jajka w koszulce* (opcjonalnie)
- sól i pieprz.

Wykonanie:

1. Ziemniaki gotujemy w koszulkach z łyżką soli około 20 minut. Po przestygnięciu, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę.

2. Do średniej miski dodajemy poszatkowanego wędzonego łososia, cebulkę, chrzan, musztardę, kapary i kwaśną śmietanę. Całość mieszamy doprawiając odrobiną

soli i pieprzem.

3. Na dużej patelni rozgrzewamy tłuszcz (masło i oliwę), dodajemy ziemniaki i smażymy je na złoty kolor. Dodajemy zawartość średniej miski z wędzonym łososiem i jeszcze chwilę gotujemy mieszając.



4.* Jajka w koszulce: W dużym rondlu zagotowujemy wodę (2/3 wysokości rondla), dodajemy łyżkę octu i szczyptę soli. Doprowadzamy wodę do bardzo delikatnego wrzenia. Rozbijamy jajko i wlewamy je np. do chochelki od zupy lub sosjerki, następnie delikatnie przelewamy do rondla z gotującą się wodą. Gotujemy ok. 2-3 minut.

5. Ziemniaki z łososiem przekładamy na talerze, na górę kładziemy odcedzone z wody jajko solimy je i pieprzymy, czubkiem noża nacinalamy je pozwalając, by żółtko wypłynęło – jest to tak zwana przeze mnie „chwila prawdy” dla jajek w koszulce:)



chicken pailard i rozkosz smaku :)

Pierwszy raz miałam tą niezwykłą przyjemność skorzystać z tej metody przygotowania piersi z kurczaka. „Pillard” to z francuskiego delikatnie mówiąc „rozpuszta”, mając jednak na myśli sztukę kulinarną – jest to metoda polegająca na odpowiednim przygotowaniu drobiu, dzięki czemu jest on idealnie soczysty i bardzo delikatny, a dzięki dodatkom sprawia, że rozkosz smaku eksploduje wraz z pierwszym kęsem:)

Składniki:

- 4 piersi z kurczaka,
- 2 średniej wielkości pomidory (wydrażone z pestek i pokrojone w kostkę),
- 1 szklanka pokrojonego w cienkie pióra kopru włoskiego,
- 1/2 szklanki zielonych oliwek pokrojonych w talarki,
- 1/4 szklanki uprażonych pestek z dyni (opcjonalnie),
- 1/2 szklanki szalotki pokrojonej w bardzo drobną kosteczkę,
- 1/4 szklanki rodzynek uprzednio zamoczonych w białym wytrawnym winie (opcjonalnie),
- 2 łyżki kapar,
- 1 łyżka świeżych listków tymianku,
- 3 ząbki czosnku (rozgniecionego i dobrze posiekanego),
- 4 łyżki oliwy z oliwek (najlepiej Golden Drop),
- 3 łyżki bazylii pokrojonej w paseczki,
- 3 łyżki posiekanej kolendry,
- sól morska i pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Każdą pierś z kurczaka przekrawamy w poprzek, ale nie do końca – tak aby po rozłożeniu powstał nam z każdej piersi „motylek”, którego delikatnie przy pomocy tłuczka rozbijamy, następnie, solimy i pieprzymy.



2. W dużej misce, mieszamy wszystkie warzywa i jeśli lubimy dodajemy również rodzynki i uprażone pestki dyni. „Podlewamy” 2 łyżkami oliwy (oryginalnie powinno to być masło z dodatkiem oliwy, lecz biorąc pod uwagę względy zdrowotne oliwa z oliwek wcale nie ujmują temu daniu walorów smakowych, natomiast jeśli możemy skorzystać z oleju Golden Drop, to smak masła mamy zagwarantowany plus wiele innych benefitów).

3. W naczyniu żaroodpornym rozkładamy nasze „motylki” z kurczaka, na wierzch kładziemy mieszankę warzyw i podlewamy resztą oliwy (pozostałe 2 łyżki).

4. Pieczemy w naczyniu żaroodpornym w 200 stopniach Celsjusza ok 15-20 minut. Na końcu posypujemy bazylią i kolendrą.

bon appétit!



[pyszny omlet ze szpinakiem i zielonymi oliwkami](#)

Uwielbiam jajka, a zwłaszcza, to co można z nich zrobić 😊
Moja dzisiejsza fantazja na lunch całkowicie usatysfakcjonowała domowników, pozostało już tylko wspomnienie dobrego smaku i chęć powtórzenia tego w przyszłości 😊

Składniki: (1 omlet)

- 2 jajka,
- 1 łyżka oleju (rzepakowego lub rzepakowo-łnianego „golden drop”),
- 1/2 cebuli pokrojonej w kostkę (ok.45 gram),

- 2 ząbki czosnku drobno posiekanego,
- 80 gram szpinaku (świeżego lub mrożonego – liście),
- 1/4 ostrej papryczki pokrojonej w kostkę (opcjonalnie),
- 4 zielone oliwki pokrojone w talarki,
- szczypta świeżo utartej gałki muszkatołowej,
- sól, pieprz do smaku.

Wykonanie:



1. Na patelni z powłoką teflonową lub ceramiczną rozgrzewamy ok. 2 łyżeczek oleju, dodajemy cebulkę, czosnek i ostrą papryczkę. Dusimy ok. 3 minut, następnie dodajemy szpinak (mrożony uprzednio rozmrażamy), dusimy kolejne 3 minuty mieszając od czasu do czasu. Ściągamy patelnię z ognia i czekamy aż warzywa przestygną.

2. Do dużej miski wbijamy jaja i za pomocą trzepaczki dość intensywnie ubijamy. Dodajemy warzywa z patelni, doprawiamy przyprawami i mieszamy delikatnie całość. W międzyczasie rozgrzewamy patelnię z 1 łyżeczką oleju.



3. Wlewamy masę jajeczno – szpinakową na patelnię i pieczemy pod przykryciem na małym ogniu ok. 3-5 minut. Następnie przy użyciu szerokiej łopatkę, przewracamy omlet na drugą stronę i

ponownie zapiekamy, ok. 2 minut.



4. Prosto z patelni transportujemy nasz omlet na talerz, dekorujemy talarkami oliwek, listkiem pietruszki lub inną jadalną przyprawą/zieleniną :). Osobiście uwielbiam bardzo bardzo pikantne dodatki, więc raczej nie odmawiam sobie kilku kropel tabasco ;).



grzybowy kapuśniak z boczniakami

Ten wyśmienity kapuśniak jaki udało mi się wczoraj wyczarować, zawdzięcza swoje walory smakowe głównie bulionowi, który w dużym stopniu nadaje potrawie swój charakter.

Najwyższe miejsce na podium w tej potrawie, zajmują nade wszystko boczniaki – grzyby o niesamowitych właściwościach zdrowotnych. Obniżają one bowiem, poziom cholesterolu i cukru we krwi, leczą objawy przemęczenia mięśni, ścięgien i stawów. Mają nawet zdolność do niszczenia niektórych komórek nowotworowych. Poza tym są doskonałym źródłem białka (przyswajalnego aż w 70%), zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, komplet witamin z grupy B, witaminę C, oraz minerały takie jak wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, selen, sód i cynk. Boczniaki zawierają również ergotioneinę – przeciwutleniacz, który chroni nasze komórki przed uszkodzeniem i starzeniem się! Po takiej dawce wiedzy, nie sposób obojętnie potraktować ten dar natury:)

Zupa ta została przygotowana zgodnie z zasadami metabolic balance®

Składniki: 4 porcje

- 1,5 litra ***bulionu warzywnego****,
- 4 ząbki posiekanego w talarki czosnku,
- 2 szalotki,
- 500 gram boczniaków,
- 450 gram dobrej kapusty kiszanej (posiekanej na krótkie nitki),
- liść laurowy,
- 4 ziarenka ziela angielskiego,
- 8 ziarenek czarnego pieprzu,
- pół łyżeczki utłuczonych ziaren kolendry,
- sól i pieprz do smaku,
- 4 łyżki dobrej oliwy (idealnie spełnia się „Golden Drop”)

Wykonanie:

1. Na patelni ceramicznej lub teflonowej podgrzewamy łyżkę oliwy, następnie wrzucamy szalotkę z czosnkiem, przużymy ok. 5 minut, po tym czasie dodajemy pokrojone boczniaki i dusimy kolejne 5 minut.

2. Do dużego garnka wrzucamy posiekaną kapustę, listek laurowy, ziele angielskie, ziarnka pieprzu i zalewamy 2 szklankami bulionu, dusimy na małym ogniu ok. 30 minut, aż kapusta zmięknie.

3. Do garnka z ugotowaną kapustą dodajemy podduszone grzyby z cebulą i czosnkiem, zalewamy resztą bulionu i doprowadzamy do smaku, gotujemy na małym ogniu ok. 5 minut.

Kapuśniaczek najlepiej smakuje następnego dnia, gdy przyprawy zdążą dokładnie przeniknąć do potrawy. Podajemy gorący polany dobrą oliwą.

Happy Balanced Meal !



***Bulion Warzywny**

Składniki: (2 litry wywaru)

- 2 cebule posiekane w pióra,
- 2 pory pokrojone w talarki,
- 4 łodygi selera pokrojone w kostkę,
- 4 marchewki pokrojone w słupki,
- 125 gram świeżych grzybów, pokrojonych na cztery części,
- 6 ząbków czosnku,
- 8 łodyg (z liśćmi) kolendry lub pietruszki,
- 2 listki laurowe,
- 2 ziarenka ziela angielskiego,
- 8 ziarenek czarnego pieprzu,
- szczypta soli i pieprzu do smaku,
- 2,5 litra wody.

Wykonanie:

1. Dokładnie umyte, a następnie pokrojone warzywa wkładamy do dużego garnka zalewamy zimną wodą i doprowadzamy do wrzenia. Gdy warzywa z wodą się zagotują, zmniejszamy ogień. Gotujemy bulion bez pokrywki, tak aby zawartość płynów się zredukowała do ok 2 litrów, ok. 1,5 godziny.

2. Wystudzony bulion przecedzamy (najlepiej przez gazę). Używając łyżki „wyciskamy” z warzyw cenny i aromatyczny ekstrakt.

Idealnie nadają się do zup, jak i również w gotowaniu ryżu.

grillowane i marynowane krewetki

Danie to powstało, nie tylko z miłości do dobrego i zdrowego jedzenia, ale przede wszystkim z miłości do męża, którego chciałam zaskoczyć w dniu jego urodzin:))). Jest to przepis autorstwa Bobby Flay, który moim skromnym zdaniem jest mistrzem grillowania i dobrego smaku przepełnionego niesamowitym aromatem zyskującym z każdą godziną na swej intensywności.

Nie każdy lubi krewetki, ale dzięki tej marynacie, jest duża nadzieja, że może zmieni zdanie, czy warto spróbować, myślę, że tak, trzeba tylko odrobinę uzbroić się w cierpliwość:).

Dla wtajemniczonych dodam, że danie to jest również zgodne z „filozofią” żywienia metabolic balance®. Tak jak i autor przepisu, zdecydowanie polecam, podanie krewetek na sałacie lub mieszance sałat, im więcej kolorów, tym lepiej dla oka i ciała:)

Składniki:

- 3/4 szklanki octu jabłkowego,
- 2 łyżeczki soli,
- 2 łyżeczki cukru,
- 1 łyżeczka ziarenek kolendry,
- 1 łyżeczka ziarenek gorczycy,
- 1 łyżeczka ziarenek pieprzu,
- 1/4 łyżeczki płatków chili,
- 1 szklanka oliwy z oliwek tłoczonej na zimno,
- 1 średniej wielkości czerwona cebula przepołowiona i poszatkowana w cienkie piórka,
- 4 ząbki czosnku zmiażdżone płaską częścią noża lub tłuczkiem do mięsa,
- 1 listek laurowy,
- 500 gram grillowanych krewetek* (bardzo dużych).
- 3 łyżki drobno posiekanego koperku.

Wykonanie:

1. W dużej misce mieszamy ocet jabłkowy, sól, cukier, ziarenka kolendry, gorczycy, pieprzu oraz płatki chili.
2. Powoli wlewamy oliwę i jednocześnie używając trzepaczki mieszamy, do pełnego połączenia.
3. Dodajemy cebulę, czosnek, liść laurowy i grillowane krewetki*. Całość mieszamy, aż wszystkie krewetki pokryją się marynatą. Przykrywamy miskę folią i odstawiamy do lodówki.
4. Co 2 godziny mieszamy marynatę i krewetki i odstawiamy znów do lodówki na co najmniej 8 godzin lecz nie więcej niż 24 godziny.
5. Serwujemy krewetki na zielonej sałacie posypując na końcu koperkiem.



* grillowane krewetki

- 500 gram obranych i oczyszczonych krewetek (bardzo dużych),
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- 1 łyżka soli,
- 2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu.

W dużej misce mieszamy krewetki z olejem solą i pieprzem. Kładziemy na rozgrzanego grilla i grillujemy ok. 1,5-2 minut. Przewracamy je na drugą stronę i grillujemy ok. 1 minuty i natychmiast przekładamy na talerz. Jeśli mamy piekarnik z funkcją grilla, możemy to zrobić w piekarniku (240 stopni Celsjusza), lub też na patelni grillowej.

barszcz wigilijny

Barszcz wigilijny jak tradycja nakazuje musi być postny. Jego podstawą jest wywar warzywny oraz [kwas buraczany](#).

Składniki na 1,5 litra esencjonalnego wywaru warzywnego + 0,5 litra [kwasu buraczanego](#)

- 1/2 korzenia selera,
- 1 pietruszka,
- 2 marchewki,
- 1 por,
- 1 cebula,
- 3 buraki średniej wielkości (obrane i pokrojone w cienkie plastry),
- 8 dkg suszonych grzybów,
- Liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty,
- ok. 150 ml czerwonego wytrawnego wina (Cabernet Sauvignon),
- szczypta soli i pieprzu,
- 1 łyżka cukru,
- 1 ząbek czosnku (utarty),
- 1/2 litra kwasu buraczanego.

Wykonanie:

1. Warzywa myjemy, obieramy ze skórki i kroimy na małe kawałki. Dodajemy przyprawy i zalewamy wrzątkiem – gotujemy ok. 15 minut.
2. W drugim garnuszku gotujemy suszone grzyby- zalane 2 szklankami wrzątku, również około 15 minut.
3. Oba wywary precedzamy do jednego garnka – powinno powstać około 1,5 litra wywaru.
4. Do wywaru warzywnego dodajemy kwas buraczany i podgrzewamy,

aż zawrze lecz nie będzie się gotować.

5. Starannie doprawiamy, zgodnie z naszymi upodobaniami. Jeśli nie mamy pod ręką wytrawnego wina, możemy użyć świeżo wyciśniętego soku z cytryny. Na kilka minut przed podaniem, dodajemy świeżo utarty ząbek czosnku.

połędwiczki drobiowe w marynacie sticky barbecue

To moja kolejna propozycja na niskokaloryczne, a bogate w białko danie. Kawałeczki kurczaka zamarynowane w aromatycznej zalewie, która podczas grillowania wydobywa kwintesencję smaku. Połędwiczki są na pewno doskonałą alternatywą dla „kawałków kurczaka” serwowanych w fast foodach:)

Składniki:



- 500 gram połędwiczek drobiowych,

Marynata:

- 1/4 szklanki cukru trzcinowego,
- 5 łyżek powideł ze śliwek,
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego,
- 2 łyżki białego octu winnego,
- 1 łyżka musztardy pełnoziarnistej.

Wykonanie:



1. Wszystkie składniki marynaty, wrzucić na rozgrzaną patelnię, następnie na małym ogniu dokładnie wymieszać marynatę. Zdjąć z ognia i poczekać, aż wystygnie.
2. W między czasie płuczemy wodą polędwiczki, następnie osuszamy ręcznikiem papierowym lub bawełnianym. Polędwiczki przekładamy do naczynia szklanego lub z plastiku, zalewamy marynatą i mieszamy. Zamykamy i odstawiamy do lodówki na 1 – 24 godziny
3. Rozgrzewamy grilla i zapiekamy z każdej strony na złoty kolor. Możemy również skorzystać z pomocy patelni grillowej lub piekarnika.
4. Gotowe danie dekorujemy posiekaną pietruszką lub

kolendrą. Świetnie się uzupełnia w towarzystwie sosu barbecue.



Smacznego:)

[pikantnie kremowa - zupa ogórkowa](#)

Gdy za oknem szaro, buro i ponuro, a do tego niezbyt ciepło, rozgrzewająca zupa jest idealnym rozwiązaniem. Postanowiłam jednak, troszkę ją urozmaicić i wzbogacić. Szczególne miejsce zajmuje w niej awokado, które bogate jest w tłuszcze nienasycone, witaminy z grupy B, kwas foliowy, wapń i potas. To zielone warzywo, ma niesamowicie dobry wpływ na nasze zdrowie, ma między innymi działanie przeciwzapalne, zmniejsza ryzyko chorób serca, obniża poziom cholesterolu, reguluje poziom cukru we krwi, chroni przed rakiem prostaty u mężczyzn oraz piersi u kobiet, a także jest zalecane przy chorobie stłuszczenia wątroby i zaburzenia metabolizmu tłuszczów, nie mówiąc już, jak zbawienny wpływ ma naszą cerę:) Każdy na

pewno odkryje w tym zielonym o kremowym smaku owocu, coś dla siebie.

Zupa ta, ma jeszcze jedną zaletę: nie trzeba jej doprawiać, dzięki ogórkom kiszonym, pomijamy sól, natomiast czosnek i ostra papryczka nakręcająca nasz metabolizm nadaje pikanterii i wyrazu temu daniu:).

Składniki: na 6 porcji

- 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego,
- 1/3 szklanki kaszy jaglanej,
- 400 gram ogórków kiszonych (obrane ze skórki i startych na tarce o grubych oczkach),
- 1-2 ostre papryczki,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 duże awokado (obrane ze skórki i pokrojone w kostkę),
- garść świeżego, posiekanego koperku lub kilka łyżek suszu,
- 1/2 szklanki kwaśnej śmietany (opcjonalnie).

Wykonanie:

1. Na patelni bez dodatku tłuszczu „grillujemy” papryczki i ząbki czosnku w łupinkach, ok 3-5 minut, aż ładnie się przyrumienią z każdej strony. Przystudzone papryczki, kroimy w drobną kostkę, pozbywając się uprzednio pestek. Ząbki czosnku, bez łupinek, rozgniatamy, nożem lub widelcem.
2. Doprowadzamy bulion do wrzenia, następnie dodajemy uprzednio przepłukana kaszę jaglaną i gotujemy 10 minut na małym ogniu pod przykryciem.
3. Utarte ogórki, ostre papryczki i czosnek dodajemy do bulionu z kaszą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy kolejne 10 minut. Następnie, dodajemy awokado i koperek

i gotujemy ostatnie 3 minuty.
4. Serwujemy ciepła z łyżką śmietany lub i bez:)

pełnoziarniste maślane biscuits

Biskwity, mają niepowtarzalny smak, który trudno opisać w kilku słowach, natomiast bardzo szybko zapadają w pamięć naszych kubków smakowych i trudno o nich zapomnieć. Tak samo trudna jest kwalifikacja tego kulinarnego „cudu”. W Stanach Zjednoczonych zdecydowanie należy do działu pt. „pieczywo”, które w 100 % jest w stanie zastąpić wiele dodatków do dań głównych, zup, jak i również może stanowić doskonałą bazę do deserów. Wszystko zależy tak naprawdę od naszej wyobraźni i czasem odwagi kulinarnej:)

Biskwity z definicji powinny być chrupiące z zewnątrz, natomiast miękkie i puszyste od środka. Moja wersja spełnia tę definicję w pełni, wzbogacona jest natomiast w cenny błonnik, który wcale nie odejmuje tym „bułeczkom” walorów smakowych.

Wersja, którą przedstawiam, jest tak zwaną wersją podstawową czyli z angielskiego „plain”, w przyszłości postaram się odkryć przed Wami różne wariacje smakowe bazujące właśnie na tym przepisie, ale po kolei:)



Składniki: (12 biskwitów)

- 1 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej pszennej
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 70 gram twardego masła
- 3/4 szklanki zimnej maślanek
- 1 1/2 łyżki miodu (najlepiej gryczanego)

Wykonanie:

1. Przesiane mąki wraz z solą i proszkiem do pieczenia umieścić w malkserze/blenderze/food procesorze. Dodać kawałki zimnego masła i pulsacyjnie wymieszać ciasto. Następnie odstawiamy na 15 minut do lodówki.
2. Dobrze wstrząśniętą maślanek wlewamy do miski, dodajemy miód i dokładnie mieszamy. Zawartość miseczki wlewamy do urządzenia miksującego i znów pulsacyjnie wyrabiamy ciasto aż wszystkie składniki się połączą.
3. Błat kuchenny posypujemy mąką, wykładamy ciasto i kilka razy ugniatamy w rękach.
4. Rozwałkujemy ciasto na kształt prostokąta o wymiarach 40 cm x 20 cm, przesyjemy delikatnie mąką, a następnie składamy je na trzy warstwy, tak jak na rysunku poniżej.



5. Ponownie rozwałkowujemy na prostokąt o powyższych wymiarach, przószy my mąka i składamy jak uprzednio. Złożone ciasto, po raz ostatni rozwałkowujemy na placek o grubości ok. 2 cm, a następnie za pomocą szklanki wykrawamy koła, które układamy – najlepiej na macie sylikonowej w odstępach co 3 cm.

6. Pieczemy ok. 12 minut (na złoty kolor) w temperaturze 200 stopni Celsjusza.

7. Serwujemy zawsze na ciepło. Jeśli jednak utracą swoją temperaturę zawsze je możemy podgrzać w opiekaczu ewentualnie w mikrofalówce.

*** Te wyśmienite bułeczki posłużyły mi tymczasem do mini hamburgerów, za którymi naprawdę przepadają dzieci i szczerze powiedziawszy nie tylko! Możemy je również podać z konfiturą, lub też posmarować po prostu masłem:)



posmakzdrowia.blogspot.com