

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 morską i pieprz,
- plastry pomidora i bazylia do przystrojenia 😊

Wykonanie:

1. Rozgrzewamy olej na patelni o średnicy 28 cm. Wrzucamy cebulkę, czosnek, paprykę oraz chili. przużymy 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

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 skórą z cytryny.



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

grillowane skrzydełka habanero chili

Jest to dość łatwa i ciekawa potrawa, która z pewnością zadowoli wielbicieli pikantnej, meksykańskiej kuchni. Dzięki kapsaicynie nasze skrzydełka zyskują nie tylko na walorach smakowych, ale również pro zdrowotnych:

- Bóle głowy: badania kliniczne wykazały, że kapsaicyna zawarta w ostrych paprykach, nie tylko łagodzi, ale i zapobiega bólom głowy, migrenom i bólom zatok.
- Reumatoidalne bóle stawów: Badania wykazały, że jedzenie żywności, która zawiera kapsaicynę lub też miejscowe nakładanie kremu, który zawiera kapsaicynę, nie tylko może uśmieszyć ból stawów, ale częściowo zahamować proces zapalny organizmu.
- Zapalenie zatok: kapsaicyna posiada silne właściwości antybakteryjne i jest bardzo skuteczna w zwalczaniu i zapobieganiu przewlekłym infekcjom zatok (zapalenie zatok). Ta czysto naturalna substancja chemiczna, jest pomocna w leczeniu objawów alergii dotyczących zatok przynosowych. Dzienna niewielka dawka kapsaicyny może zapobiec przewlekłej niedrożności nosa.

- Czynnik przeciwzapalny: Naukowcy w ostatnich latach odkryli, że kapsaicyna działa silnie przeciwzapalnie, nawet przy przewlekłych stanach zapalnych
- Choroby gastryczne: Ostatnie badania dotyczące zaburzeń jelitowo żołądkowych wykazały, że kapsaicyna może doprowadzić do wyleczenia niektórych chorób jelit.

Składniki:

- 1 kg skrzydełek z kurczaka,
- 4-5 łyżek [mieszanki habanero chili](#).

Wykonanie:

1. Umyte i osuszone skrzydełka nacieramy przyprawą [habanero chili](#), układamy w naczyniu żaroodpornym i odstawiamy na 1-2 godziny do lodówki.
2. Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni Celsjusza, a następnie wkładamy naczynie żaroodporne z góry przykryte szklaną pokrywą lub folią aluminiową. Pieczemy ok 40 minut.
3. Upieczone skrzydełka przekładamy na blachę do pieczenia, podlewamy pozostałym sosem (powstałym w trakcie pieczenia) i ponownie wstawiamy na 10-15 minut do piekarnika z funkcją grillowania lub opiekacza. W połowie grillowania podlewamy sosem.
4. Grillowane skrzydełka przekładamy do szklanego naczynia okrywamy je z góry folią na 5 minut, a następnie serwujemy.



marokański gulasz z quinoa, dynią i marchewką

Przepis ten zaczerpnęłam ze styczniowego magazynu [BON APPÉTIT](#) (rok 2006). I przyznam szczerze, że wcześniej go nie próbowałam, jednak po tym debiucie na pewno jeszcze parę razy do nie go wrócę. Serdecznie go polecam, ze względu na sezonowość tej potrawy jak i bogaty bukiet przypraw. Jeśli ktoś ma niską tolerancję na ostre dania, sugeruję ograniczenie pieprzu kajeńskiego. Oczywiście nie byłabym sobą, gdybym nie przyczepiła się choć do jednego składnika. Oczywiście padło na kurkumę, która nie tylko nadaje cudowną barwę wielu potrawą, ale ma w sobie tą cudowną uzdrawiającą moc, której nie wypada się oprzeć, a mianowicie:

- zapobiega chorobom nowotworowym,
- jest czynnikiem przeciwzapalnym – zmniejsza/redukuje bóle

reumatyczne stawów,
– stabilizuje poziom cukrów we krwi,
– obniża poziom cholesterolu,
– podnosi odporność,
– jest naturalnym środkiem antyseptycznym i przeciwbakteryjnym,
– pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi – jest ważnym czynnikiem w rozkładzie tłuszczów (dla tych co chcą zrzucić kilka zbędnych kg – 1 łyżeczka kurkumy przed każdym posiłkiem powinna wspomóc odchudzanie),
– zapobiega lub spowalnia postęp choroby Alzheimera,
– wspomaga trawienie, ale przede wszystkim jest doskonałym środkiem detoksacyjnym, gdyż w sposób naturalny odtruwa wątrobę.

Składniki (4 porcje):

gulasz

- 2 łyżki oleju kokosowego,
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę cebuli,
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane,
- 2 łyżeczki słodkiej papryki,
- 1 łyżeczka soli,
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu,
- 1/2 łyżeczki mielonych ziaren kolendry,
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego,
- 1/2 łyżeczki łyżeczki kurkumy,
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru,
- 1/2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego,
- szczypta szafranu,
- 1 szklanka wody,
- 1 puszka pomidorów krojonych, odcedzonych z soku,
- 2 łyżki świeżego soku z cytryny,
- 3 szklanki pokrojonej w kostkę dyni (2,5 cm x 2,5 cm),
- 2 szklanki obranej i pokrojonej w kostkę marchwi (2 cm x 2cm),

quinoa (komosa ryżowa)

- 1 szklanka quinoa,
- 2 łyżki oleju golden drop lub (1 łyżka masła i 1 łyżka oliwy z oliwek),
- 1/2 szklanki bardzo drobno posiekanej cebuli,
- 1/4 szklanki bardzo drobno posiekanej marchwi,
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez prasę,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1/2 łyżeczki kurkumy,
- 2 szklanki wody,
- 1/2 szklanki posiekanej kolendry,
- 2 łyżeczki posiekanej świeżej mięty.

Wykonanie:

gulasz

1. Olej kokosowy rozgrzewamy na średnim ogniu w dużym rondlu. Dodajemy cebulę i pruzymy aż zmięknie mieszając dość często. Następnie dodajemy czosnek i mieszamy kolejną minutę.

2. Dodajemy wszystkie suche przyprawy, szklankę wody, pomidory i sok z cytryny – doprowadzamy całość do wrzenia.

3. Dodajemy dynię i marchew – redukujemy ogień i dusimy pod przykryciem około 20 minut, mieszając okazjonalnie. Doprawiamy solą i pieprzem.

quinoa

1. Quinoa należy dokładnie przepłukać wodą i odsączyć. W rondlu na średnim ogniu rozgrzewamy tłuszcz, dodajemy cebulę i marchew. Dusimy pod przykryciem (często mieszając) aż warzywa zaczną się brązować – około 10 minut. Następnie dodajemy

czosnek, sól i kurkumę – prużymy ok 1 minuty.

2. Do rondla z warzywami dodajemy quinoa – mieszamy minutę, a następnie zalewamy całość wodą i doprowadzamy do wrzenia.

3. Redukujemy ogień przykrywamy pokrywką i dusimy około 15 minut, aż quinoa zaabsorbuje całą wodę, a przy tym będzie miękka.

Wykończenie:

Podgrzewamy gulasz, dodając połowę ilości kolendry i mięty. Na talerz nakładamy quinoa formując dołek, podlewamy ją gulaszem i posypujemy pozostałymi ziołami.

Bon Appetit 😊



wegańskie burgery z quinoa

Quinoa i cieciorka różnią się zawartością składników odżywczych, ale obie mają korzystny wpływ na nasze zdrowie. Stanowią uniwersalną podstawę dań wegetariańskich, a przy tym zaspakajają dzienne zapotrzebowanie na białko, błonnik i witaminy z grupy B. Quinoa ma puszystą teksturę i lekko orzechowy smak, natomiast cieciorka jest bardziej zbita, w smaku przypomina groch. Obie jednak doskonale odnajdują się w różnorodnych kulinarnych daniach.

Składniki:

- 1/2 szklanki pokrojonego w drobną kostkę selera



naciowego,

- 1/2 szklanki pokrojonej w drobną kostkę marchwi,
- 1/2 szklanki pokrojonej w drobną kostkę słodkiej papryki,
- 1/2 szklanki posiekanych liści kolendry/pietruszki,
- 4 ząbki czosnku drobno posiekanego,
- 1 szalotka pokrojona w bardzo drobną kostkę,
- 1 łyżeczka tymianku,
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego,
- 2 łyżeczki zmielonych ziarenek kolendry,
- 1 łyżeczka węgierskiej słodkiej papryki,
- 3/4 szklanki quinoa (125 gram),
- 3/4 szklanka ciecierzycy (140 gram),

- 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy (46 gram),
- 1 łyżeczka vegety natur,
- sól morską do smaku,
- świeżo utarty pieprz,
- 4 łyżki oleju kokosowego/golden drop/rzepakowego do smażenia.

Wykonanie:

1. Cieciorkę zamaczamy na 3 godziny. Po tym czasie odcedzamy, zalewamy ponownie wodą i gotujemy około 1 godzinę, aż zmięknie. Następnie odcedzamy i wystudzamy.

2. Quinoa'e dokładnie opłukujemy na sitku wodą. Wrzucamy do rondla, zalewamy 1,5 szklanki zimnej wody z szczyptą soli. Gotujemy ok. 15-20 minut na małym ogniu, następnie czekamy, aż wystygnie.

3. Na dużej patelni rozgrzewamy 1 łyżkę tłuszczu i prужymy powoli nasze warzywa, gdy się zarumienią dodajemy ziołowe przyprawy, posiekane listki kolendry i czosnek, prужymy chwilę mieszając.

4. Połowę ugotowanej quinoa i połowę ugotowanej cieciorki przekładamy do miski i rozgniatamy tłuczkiem do ziemniaków.

5. Pozostałą część quinoa i cieciorke wraz z warzywami i przyprawami wkładamy do blendera i miksujemy pulsacyjnie na jednolitą masę, którą później przekładamy do miski z utłuczoną cieciorką i quinoa. Całość mieszamy dodając mąkę z cieciorke doprawiając vegetą, solą i pieprzem. Powstałą masę schładzamy w lodówce około 1 godziny.



6. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, formujemy okrągłe burgery i podsmażamy je z każdej strony na złoto-brązowy kolor.

7. Serwujemy według uznania, choć pięknie prezentują się w towarzystwie sałaty, awokado i pomidorków koktajlowych, to dzieci i młodzież najbardziej uwielbia je w postaci hamburgerów:) Najważniejsze, że każda opcja ma dużo plusów i pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

kremowa zupa paprykowo - czosnkowa

Paprykowe ABC

Papryka i to w dodatku czerwona, zawiera kapsaicynę, która ma działanie antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwbólowe, rakotwórcze, a nawet właściwości anty-cukrzycowe. Rozważnie stosowana może zmniejszyć stężenie trójglicerydów i poziomu cholesterolu LDL u osób z nadwagą. Świeża czerwona papryka jest bogatym źródłem witaminy C. 100 g papryki dostarcza

około 213% dziennej dawki witaminy C. Witamina C z kolei jest silnym przeciwutleniaczem rozpuszczalnym w wodzie – niezbędnym elementem w syntezie kolagenu w organizmie. Kolagen natomiast jest głównym białkiem strukturalnym w organizmie, niezbędnych do utrzymania integralności naczyń krwionośnych, skóry, narządów i kości. Regularne spożywanie produktów bogatych w tą witaminę pomaga chronić ludzki organizm przed szkorbutem, rozwija odporność oraz eliminuje stany zapalne w naszym organizmie.

Papryka zawiera także wysoki poziom witaminy A. 100 g papryki zawiera 101% witaminy A. Ponadto, zawiera flawonoidy antyoksydacyjne, takie jak α i β karoteny, luteinę, ZEA-Xanthin i kryptoksantina. Wszystkie te substancje antyutleniające w papryce pomagają chronić organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników powstających podczas stresu i chorób.

Ponadto, papryka (słodka) jest również źródłem witamin z grupy B, takich jak niacyna, pirydoksyny (witamina B-6), ryboflawina i tiamina (witamina B-1). Witaminy te są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ponieważ nie jesteśmy w stanie wyprodukować ich samodzielnie, musimy otrzymać je wraz z pożywieniem.

Papryka ma również odpowiednią zawartość minerałów między innymi takich jak żelazo, miedź, cynk, potas, mangan magnezu i seleniu.

O tym jak wspaniałe właściwości ma czosnek możesz przeczytać [tu](#).



Składniki:

- 1 kg czerwonej papryki (przepołowionej wzdłuż i pozbawionej gniazd nasiennych),
- 2-3 czerwone ostre papryczki (przepołowione wzdłuż i pozbawione gniazd nasiennych),
- 1 główka czosnku +1 ząbek czosnku,
- 3 szklanki bulionu warzywnego,
- 2-3 kromeczki chleba żytniego pokrojonego w kostkę,
- 3 łyżki Golden Drop lub oliwy z oliwek,
- 1/4 łyżeczki utartego kminu rzymskiego,
- 1/4 łyżeczki utartych ziaren kolendry,
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki,
- szczypta pieprzu kajeńskiego,
- sól do smaku.

Wykonanie:

1. Na blaszce układamy papryki i obrane ząbki czosnku. Wkładamy do nagrzanego piekarnika/opiekacza i grillujemy, aż zaczną się pojawiać pierwsze pęcherze na skórce i zaczną się brązować, wówczas przewracamy ją do góry nogami i opiekamy ok. 5-10 minut.

2. Z grillowane papryki przekładamy do papierowej torby, czosnek z kolei wkładamy do blendera.

Po upływie kilku minut, ściągamy skórkę z papryk. Ostrą paprykę i 3/4 słodkiej czerwonej papryki wkładamy do blendera wraz z warzywnym bulionem i miksujemy na gładką masę. Zmiksowaną masę przelewamy do garnka i zaczynamy powoli doprowadzać do wrzenia, po czym zmniejszamy ogień. Dodajemy pozostałą 1/4 słodkiej papryki pokrojonej w kosteczkę i gotujemy ok. 10 minut.

3. Zupę doprawiamy 2 łyżkami oliwy, solą, pieprzem, słodką papryką i utartym kminem rzymskim wraz z kolendrą. Na patelni przypiekamy kromki chleba na łyżce oleju. Po upieczeniu rozcieramy na nich ząbek czosnku, a kromeczki kroimy w kosteczkę.

4. Serwujemy gorącą zupę wraz chrupiącymi czosnkowymi grzankami.



sałatka z cieciorki

Nad ciecior

ką za pewne rozpływają się wegetarianie i weganie, jednak każdy z nas powinien poświęcić jej zdecydowanie więcej

swojego kulinarnego czasu ze względu na 3 najważniejsze zdrowotne „zalety”:

1. **„pogromca apetytu”** gdyż cieciorka jest bogata w błonnik i białko, a przy okazji ma niski indeks glikemiczny. To doskonałe połączenie sprzyja kontroli wagi.

2. **„reduktor cholesterolu”** 3/4 szklanki z cieciorki każdego dnia może obniżyć poziom LDL (złego cholesterolu), co zmniejsza ryzyko chorób serca.

3. **„wszechstronność”** cieciorka może być stosowana do sałatek, zup, curry, chili i gulaszów. Wysoko białkowa mąka z ciecierzycy (tzw. garam) nie zawiera glutenu i może być wykorzystana do pakora, pappadam lub do naleśników.

Składniki: 3 porcje

- 225 gram cieciorki,
- 3 łyżki oliwy z oliwek lub Golden Drop,
- 3 łyżeczki octu jabłkowego,
- 4 ząbki czosnku,
- 1 łyżka świeżej bazylii posiekanej (1 łyżeczka suszonej bazylii),
- 1 łyżka świeżej mięty (1 łyżeczka suszonej mięty),
- 1 łyżeczka świeżego tymianku (1/3 łyżeczki suszonego tymianku),
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu (1/3 łyżeczki suszonego rozmarynu),
- 1 łyżeczka świeżego oregano (1/3 łyżeczki suszonego oregano),
- 1 ostra czerwona papryczka chili,
- 60 gram zielonych oliwek (poszatkowanych),
- 1 czerwona papryka pokrojona w kostkę,
- pęczek szczypiorku drobno posiekanego,
- sól morska i pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Cieciorkę zamaczamy na 3 godziny. Po tym czasie odcedzamy, zalewamy ponownie wodą i gotujemy około 1 godziny, aż zmięknie. Następnie odcedzamy i wystudzamy.

2. W średniej wielkości misce sporządzamy dresing: mieszamy oliwę, ocet jabłkowy przyprawy ziołowe, rozgniecione ząbki czosnku, sól i pieprz.

3. W dużej misce mieszamy cieciorkę z oliwkami, słodką oraz ostrą papryką i poszatkiowanym szczypiorkiem. Wszystko zalewamy dresingiem.

Smacznego:))!

wegetariańskie chili beans

To idealna propozycja na jesienny lunch czy też obiad. Potrawa pełna aromatu i niezwykłego smaku, który zawdzięcza to mieszance przypraw. Podstawą chili jest czosnek, kmin rzymski, pieprz kajeński, słodka papryka, oregano oraz pomidory i to właśnie te składniki nadają potrawie piękny brunatno czerwony kolor i charakterystyczny smak. Wbrew pozorom potrawa ta, nie jest „piekielnie” ostra, choć to i tak pewnie zależy od preferencji. Można ją bardziej wyostrzyć dodając pestki z ostrych papryczek, lub też złagodzić, ograniczając ilość pieprzu kajeńskiego.

„Chili” można spożywać w towarzystwie chipsów tortilla, jak i również można je podać z ryżem, salsą i guacamole . Czy to

zawinięte w placek burito, czy też podane w misce, zawsze smakuje wyśmienicie.

Idealny posiłek dla wielbicieli metody metabolic balance®, zwłaszcza gdy tortilla chips zastąpimy cieniutkim pieczywem chrupkim (żytnim) pokrojonym w trójkąty.

Składniki na 6 porcji:

- 160 gram czerwonej fasoli (ang. red kidney),
- 160 gram białej fasoli ,
- 160 gram fasoli plamistej (ang. pinto)
- 3 łyżki oleju Golden Drop lub kokosowego,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 3 duże szalotki,
- 3 ostre papryczki chili,
- 6 ząbków czosnku,
- 6 łyżek [przyprawy chili](#) *(ok 30 gram)
- 2 1/2 łyżki mielonego kminu rzymskiego,
- 1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego,
- 3/4 łyżeczki suszonego oregano,
- 3 średniej wielkości dojrzałe pomidory obrane ze skórki,
- sól morską i pieprz do smaku,
- kolendra lub pietruszka do dekoracji.

Wykonanie:

1. Trzy rodzaje fasoli płuczemy dokładnie w wodzie, a następnie odstawiamy do szklanej miski i zalewamy wodą na całą dobę lub minimum 3 godziny.

2. W dużym rondlu, na średnim ogniu rozgrzewamy olej kokosowy i dodajemy poszatowane szalotki oraz drobno posiekane papryczki chili. Przeważymy, mieszając od czasu do czasu aż cebulka zmięknie i lekko się zarumieni.

3. Dodajemy przyprawy: chili, kmin rzymski, pieprz kajeński, oregano oraz przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Przeważymy całość ok. 3 minut, a następnie dodajemy pokrojone pomidory

oraz odcedzoną fasolę. Zalewamy całość wodą.

4. Zawartość rondla doprowadzamy do wrzenia, a następnie redukujemy temperaturę i na małym ogniu przysmakujemy całość ok. 3 godziny aż fasola zmięknie. Pilnujemy by woda zbyt szybko nie odparowała i ewentualnie uzupełniamy braki. Pod koniec gotowania solimy i pieprzymy do smaku. Gorące chili serwujemy na głębokich talerzach, posypujemy kolendrą oraz skrapiamy oliwą.



grillowane południczki wieprzowe w syropie brzoskwiniowo - klonowym

Zmysłowa gra smaków zawsze nas zaskakuje, gdy odtwarzamy przepisy Bobby Flay. Jest on mistrzem nie tylko grilla, ale i kuchni śródziemnomorskiej. Prezentowane przeze mnie południczki zawierają w sobie słodczy i tzw. „heat”, który

nadaje potrawie charakteru i podkreśla atmosferę spożywanego posiłku:)

Składniki: (4 porcje)

- ok. 700 gram polędwiczek wieprzowych,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 3/4 szklanki konfitury z brzoskwiń,
- 3 łyżki syropu klonowego,
- 3 łyżki soku pomarańczowego,
- 1 łyżka sproszkowanego chilli,
- 2 łyżki posiekanego, świeżego tymianku,
- 1 ostra czerwona papryczka,
- 8 ząbków czosnku (opcjonalnie),
- sól i pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. W misce (średniej wielkości) mieszamy konfiturę, syrop klonowy, sok pomarańczowy, chilli, tymianek, sól i pieprz do smaku. Odstawiamy na 15 minut.

2. Polędwiczki nacieramy solą i pieprzem oraz skrapiamy oliwą. Następnie grillujemy, aż będą złoto brązowe, ok. 12-15 minut. Podczas ostatnich 5 minut przy użyciu pędzelka rozprowadzamy syrop na polędwiczkach. Ząbki czosnku, podlewamy również oliwą, posypujemy solą i pieprzem, zamykamy w aluminiowej sakiewce i układamy na grillu razem z polędwiczkami.



3. Grillowane polędwiczki i czosnek przekładamy na folię aluminiową, smarujemy pozostałą częścią syropu i szczelnie

zamykamy, pozostawiając je na 2 minuty.

4. Polędwiczki kroimy w talarki, przekładamy na talerze, dekorujemy podlewając syropem i dodajemy obrane ząbki czosnku.

