

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, zaćmą,
- 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. 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 patelnie przykrywamy pokrywą na około 5 minut.
3. Przykładamy talerz do patelni i przewracamy ją do góry nogami. Do dekoracji używamy pomidora oraz liści bazylii

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.

jabłkowa raita

Raita jest potrawą kuchni indyjskiej, można ją serwować jako przystawkę do mięs, dip do sałatek, świetnie odnajduje 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!*

dynia z jabłkiem = power
booster breakfast



Ta propozycja śniadaniowa ostatnio często zasila moje akumulatory z samego rana. Oczywiście jest to niezwykle bogaty w witaminy, błonnik i zdrowe tłuszcze posiłek. Intensywnie pomarańczowy kolor dyni pozwala zmalować całkiem apetyczny dla oka obraz na śniadanie. Jeśli nie masz nasion szałwii hiszpańskiej możesz ją zastąpić siemieniem lnianym. Posiłek należy przygotować co najmniej 10 godzin przed konsumpcją i schłodzić w lodówce. Ten czas jest potrzebny szałwii hiszpańskiej na zaabsorbowanie soku.

Składniki na jedną porcję:

- ok. 95 gram [puree](#) z upieczonej dyni,
- 1 utarte jabłko,
- 1 łyżka nasion szałwii hiszpańskiej (chia seeds)
- 1 łyżka pestek dyni + 2 łyżeczki pestek słonecznika (uprażone na patelni),
- 1/4 łyżeczki przyprawy *Pumpkin Pie Spice**

*** *Pumpkin Pie Spice***

Składniki: (ok. 1/2 szklanki gotowej przyprawy)

- 4 łyżki mielonego cynamonu (ok. 1 opakowanie 30 gramowe),
- 4 łyżeczki mielonego imbiru,
- 4 łyżeczki tartej (mielonej) gałki muszkatołowej,
- 3 łyżeczki mielonego ziela angielskiego (można zmielić w



młynku do kawy).

Wykonanie:

1. Do miseczki z dynią dodajemy przyprawę Pumpkin Pie Spiece* i 1/2 łyżki nasion szałwii hiszpańskiej i mieszamy całość. Drugą połowę łyżki nasion dodajemy do utartego jabłka i mieszamy.
 2. Na dnie szklanki/salaterki układamy warstwy: jabłko połączone z dynią, utarte jabłko, dynia, drobno posiekane pestki dyni i słonecznika. Wstawiamy do lodówki na noc.
 3. Następnego dnia , całość dekorujemy kilkoma pozostałymi pestkami dyni i słonecznika. Jest to oczywiście moja kolorowa propozycja, ale każdy może ponieść się swojej własnej wyobraźni:).
-

english muffin, czyli sposób na pyszne śniadanie

English Muffins, to pieczywo którego najbardziej brakuje mi w Polsce, a z drugiej strony pamiętam moment, gdy po raz pierwszy miałam tą niezwykłą przyjemność poznać smak angielskiej muffinki:)...były to jajka Benedykta;). Może nie brzmi to zbyt apetycznie, ale wiercie mi, że w życiu nie jadłam nic tak rozkosznie pysznego na śniadanie. Danie to nie byłoby tak doskonałe, gdyby nie wyjątkowość tego pieczywa.

English Muffins pochodzą z Wielkiej Brytanii, swoją największą sławę zdobyły przed I Wojną Światową. W Ameryce osiągnęły wielką popularność dzięki Samuel B. Thomas'owi, który zaczął je produkować ponad sto lat temu. A w dniu dzisiejszym najlepiej prezentują się na stole przypieczone, z odrobiną masełka, konfitur, jako „kanapka” uwieńczona z góry jajkiem w koszulce, lub jajecznicą. Wspomniałam wcześniej, że są podstawowym składnikiem jaj benedyktyńskich.

Przepis, który prezentuje wymaga czasu, ale przecież nic co dobre, ot tak nie przychodzi 😊

Składniki: ok. 16 English Muffins

Zaczyn:

- 2 szklanki ciepłej wody,
- 2 szklanki mąki pszennej,
- 1/2 szklanki mąki pełnopszennej,
- 3/4 łyżeczki suchych drożdży.

Ciasto:

* etap I

- 3/4 szklanki ciepłej wody,

- 1 łyżeczka suchych drożdży,
- 3/4 szklanki przegotowanego a następnie wystudzonego mleka,
- 2 szklanki mąki chlebowej typ 750.

*etap II

- 4 szklanki mąki chlebowej typ 750,
- 4 łyżki miodu,
- 2 1/2 łyżeczki soli,
- 2 łyżki mąki kukurydzianej,
- kilka łyżek kaszki kukurydzianej.

Wykonanie:

1. Zaczyn: W szklanej misce rozpuszczamy drożdże w ciepłej wodzie i pozostawiamy je na kilka minut do całkowitego rozpuszczenia. Dodajemy obie mąki i ponownie łączymy składniki. Miskę przykrywamy z góry (najlepiej folią spożywczą) i odstawiamy w ciepłe miejsce na 4 godziny.



2. Ciasto/etap I: Do dużej miski przekładamy 2 szklanki zaczynu (pozostałą część zaczynu zachowujemy na później), a następnie dodajemy ciepłą wodę i drożdże, mieszamy bardzo

dokładnie. Po kolei dodajemy, mąkę chlebową i mleko, ponownie mieszamy (na tym etapie ciasto powinno mieć gęstą konsystencję). Miskę przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy na kolejną godzinę w ciepłe miejsce.



3.



Ciasto/etap II: Do powstałego już ciasta, dodajemy pozostały zaczyn, mąkę chlebową i kukurydzianą, miód i sól. Zagniatamy ciasto, aż będzie miękkie i elastyczne. Formujemy kulkę, przekładamy do miski i ostatni raz zostawiamy do wyrośnięcia, a w zasadzie do podwojenia swojej objętości.

4. Stolnicę posypujemy mąką i delikatnie oprószamy wałek, którym rozpłaszczymy ciasto na grubość około 2 cm. Wykrawamy koła o średnicy około 8-9 cm, a następnie przekładamy je po kolei na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i oprószoną kaszką kukurydzianą. Delikatnie okrywamy nasze muffinki z góry i czekamy aż wyrosną około 40 minut.



5. Rozgrzewamy patelnię na średnim ogniu, oprószamy kaszką

kukurydzianą, a następnie układamy na niej muffinki. Zapiiekamy je z każdej strony około 6-8 minut, aż osiągną złotobrazowy kolor, następnie przewracamy na drugą stronę i powtarzamy proces. Lepiej, gdy ogień będzie nieco mniejszy, a muffinki będą się dłużej przypiekać, aniżeli gdyby w krótkim czasie się zbyt szybko przypiekły. Wypieczone muffinki odkładamy do przestygnięcia. Wystudzone nadają się do spożycia niemalże od razu. Można je również zamrozić „na później”. Swoją świeżość zachowują dość długo, a zważywszy na to, że najlepiej smakują, gdy je przypieczemy w tosterze lub na patelni, sens zamrażania schodzi na drugi plan:).

Smacznego!



smakowite drożdżowe gofry

Gofry, w wielu amerykańskich restauracjach typu bistro serwowane są na śniadanie. W towarzystwie bekonu i syropu

klonowego, tworzą zaskakująco dobre połączenie. Ciasto na gofry, którym jestem zauroczona różni się tym, że zamiast proszku do pieczenia i sody używam świeżych drożdży. Dzięki nim są one bardzo subtelne w smaku. Ciasto przygotowuję zazwyczaj w piątkowy lub sobotni wieczór, a następnego poranka serwuję ciepłutkie, pachnące gofry domownikom z ich ulubionymi dodatkami. Jest to śniadanie, którym należy się delektować, by dobry posmak towarzyszył nam przez resztę dnia:)

Składniki:



- 2 szklanki mąki,
- 1 łyżka cukru,
- 9 gram świeżych drożdży,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 2 szklanki ciepłego mleka,
- 1 jajko,
- 80 gram roztopionego masła.

Wykonanie:

1. W dużej misce, rozpuszczamy w ciepłym mleku drożdże i dodajemy cukier. Następnie dodajemy przesianą mąkę i sól. Całość mieszamy przy pomocy trzepaczki, aż składniki całkowicie się połączą. Miskę z ciastem zalepiamy folią spożywczą i odstawiamy w ciepłe miejsce na 1,5 godziny. Po tym czasie odstawiamy do lodówki na całą noc.

2. Rano, wydajemy ciasto z lodówki, do którego dodajemy roztopione masło i lekko roztrzepane jajko. Całość mieszamy. Powstała masa będzie bardzo gęsta. Chochelką przelewamy masę na rozgrzaną gofrownicę, zapiekamy na złoty kolor. Serwujemy ciepłe gofry z ulubionymi dodatkami:)



* Przepis, który został przeze mnie troszkę zmieniony, pochodzi z książki „The 150 Best American Recipes”

[chrzanowo śmietankowy spread](#)

z wędzonego łososia

Pasta ta jest idealnym rozwiązaniem na urozmaicenie codziennych kanapek. Doskonale nadają się do chleba, ale również bardzo efektownie wygląda na krakersach:)

Składniki:

- 270 gram serka śmietankowego (np. Piątnica – Twój Smak Naturalny),
- 1/2 szklanki kwaśnej śmietany,
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny,
- 1 łyżka drobno posiekanego koperku,
- 1,5 łyżeczki tartego chrzanu,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1/4 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu,
- 130 gram wędzonego łososia (posiekanego w drobną kostkę).

Wykonanie:

Serek śmietankowy rozetrzeć przy pomocy miksera na kremową puszystą masę, następnie dodać śmietanę, sok z cytryny, chrzan sól i pieprz, ponownie zmiksować. Na końcu dodajemy posiekany koperek i wędzonego łososia, tym razem mieszamy łyżką. Przekładamy do szklanego naczynia i schładzamy w lodówce.

Smacznego!



górskie a' la mocca

Śniadanie, bogate w błonnik, białko i wapń z ograniczoną ilością węglowodanów oraz tłuszczu, a przy tym, dzięki kofeinie dające niezłego „kopa”. Bardzo łatwe w wykonaniu i niesamowicie kuszące:)

Składniki: (2 porcje):

- 2/3 szklanki płatków górskich,
- 2/3 szklanki chudego mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej lub mielonych ziaren siemienia lnianego
- 4 łyżeczki miodu lub innego słodziku,
- 2 łyżeczki rozpuszczalnego kakao,
- 1 łyżeczka rozpuszczalnego espresso, rozpuszczonego w 2 łyżkach gorącej wody.

Wykonanie:

Wszystkie składniki umieścić w słoiku co najmniej 500 ml i dokładnie wymieszać. Zakręcić i pozostawić w lodówce na jedną noc, choć można przechować to do 3 nocy.

**przepis jest tłumaczeniem ze strony [The Yummy Life](#) który oczywiście osobiście nie raz przetestowałam:)*

płatki owsiane o smaku ciasta dyniowego

Bardzo ciekawa nazwa, ale zapewniam, że jeszcze ciekawszy jest smak tej „owsianki”. W oryginale brzmi: [Pumpkin Pie Refrigerator Oatmeal](#) i pochodzi ze strony [The Yummy Life](#).

Kluczem do tego zaskakującego smaku jest nie tylko dynia, ale przyprawa o wdzięcznej nazwie [Pumpkin Pie Spice](#)*.

Możemy ją zrobić sami, a później wykorzystać, nie tylko do naszej owsianki, ale i do wypieków ciast, ciasteczek, deserów, a nawet do codziennej porannej kawy, by jeszcze bardziej poczuć jesień, bo z tym właśnie mi się ona kojarzy:)

Składniki: (2 porcje owsianki)

- 1/2 szklanki płatków owsianych lub orkiszowych,
- 2/3 szklanki mleka,
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light,
- 1 łyżka nasion szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemienia lnianego,

- 4 łyżeczki syropu klonowego,
- 1 łyżeczka „[pumpkin pie spiece](#)„*,
- 1/2 szklanki [puree z dyni](#).

Wykonanie:

Do słoika co najmniej 0,5 litra wsypujemy płatki owsiane, nasionka szałwii, dolewamy mleko i jogurt – mieszamy energicznie. Dodajemy pozostałe składniki i mieszamy dokładnie. Zakręcony słoik pozostawiamy na jedną noc (maksymalnie 2 noce) w lodówce.

Smacznego:)

owsianka o smaku migdałowym w towarzystwie mango

Kolejna porcja dobrej dawki błonnika, białka i witamin, ale przede wszystkim dobrego i ciekawego smaku, bo kto powiedział, że owsianka musi być mdła i bez wyrazu:)?

Przepis ten oryginalnie brzmi: [Mango Almond Refrigerator Oatmeal](#) i jest autorstwa Monica.

Lubię smak mango, za jego orientalność, no i oczywiście nie bez znaczenia jest to, jaki ma wpływ na nasze zdrowie, bo: poprawia trawienie -błonnik, wzrok – dzięki witaminie A, pamięć – za sprawą kwasu glutaminowego, który też dobrze wpływa na nasz układ nerwowy, dodatkowo zawiera witaminę E, a skórki z mango, sposobem naszych Mam i Babć, możemy wetrzeć w skórę twarzy i pozostawić na 10 minut – odblokuję to pory i usunie zanieczyszczenia skóry:)

Składniki: (2 porcje)

- 1/2 szklanki płatków owsianych (górkich lub orkiszowych)
- 2/3 szklanki chudego mleka
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego typu light
- 1 łyżka ziaren szałwii hiszpańskiej lub zmielonego siemina lnianego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu migdałowego
- 1 łyżeczka miodu lub innego słodzika
- 1/2 szklanki mango pokrojonego w kostkę (mniej więcej 1 małe mango)

Wykonanie:

1. Do słoika (500-600 ml) wsypujemy płatki, mleko, nasionka szałwii/izmielone siemie, jogurt grecki, miód i ekstrakt. Mieshamy dokładnie.

2. Dodajemy pozostałe mango i mieszamy delikatnie. Zakręcamy słoik i wstawiamy do lodówki na całą noc

Takie śniadanko, jest dobre jeszcze następnego dnia, a jeśli nie mamy świeżego mango, możemy je zastąpić suszonym, jednocześnie zmniejszając jego ilość o połowę i taka porcja może wtedy poleżakować w lodówce nawet i trzy noce.
