

PRZEPISY

PROSTE ZDROWE SMACZNE

Śniadanie

Omlet z pieczarkami i papryką

2 jajka najlepiej z wolnego chowu

3 pieczarki

¼ papryki czerwonej

1 płaska łyżka mąki np. orkiszowej, ryżowej lub gryczanej

1 łyżka wody

1 łyżka masła klarowanego

Zielenina: natka pietruszki lub szczypiorek lub koperek lub kiełki

Na maśle poddusić pieczarki pokrojone w plastry. Jajka roztrzepać z wodą i mąką, wsypać ulubione przyprawy (sól, pieprz) i zieleninę. Do pieczarek dodać pokrojoną paprykę i jeszcze chwilę dusić. Wylać masę jajeczną i powoli podgrzewać, aż masa się zetnie, następnie odwrócić go i dosmażyć jeszcze chwilę. Spożywać na ciepło.

II śniadanie

Pasta z soczewicy i pestek dyni

130 g suchej czerwonej soczewicy,

70 g pestek dyni (0,5 szklanki),

10 suszonych pomidorów,

50 g oliwy,

1 łyżeczka suszonej włoszczyzny

Pestki dyni moczymy. Soczewicę należy przepłukać, a następnie ugotować wraz z przyprawą z suszonej włoszczyzny do miękkości (15 minut) tak, aby wyparowała z niej cała woda. Pozostawić do lekkiego ostygnięcia. Miksujemy/mielimy pestki dyni, następnie dodajemy pomidory suszone, soczewicę, oliwę i blendujemy wszystko razem aż do osiągnięcia oczekiwanej konsystencji pasty. Podawać z ulubionym pieczywem lub warzywami.

Obiad

Pieczony dorsz w marynacie musztardowo- miodowej

4 porcje

400 g dorsza

Marynata: 1 łyżka musztardy, 1 łyżka miodu, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka oliwy, sól, pieprz

Wszystkie składniki marynaty wymieszać. Rybę zamarynować i odstawić pod przykryciem na min. kilka godzin. Piec ok. 20-25 minut w piekarniku nagrzanym do 150-160 stopni C. Podać z surówką np. z marchewki i jabłka lub ulubionym warzywem.

Podwieczorek

Koktajl malinowo- miętowy

200 ml kefiru

120 g świeżych malin

2 duże listki mięty

Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

Sałatka z wędzonym tofu

30 g sałaty

40 g tofu wędzonego

10 g pestek słonecznika

100 g pomidorów koktajlowych

¼ papryki

20 g cebuli czerwonej

Winegret: 1 łyżeczka octu balsamicznego (lub jabłkowego), 1 łyżeczka ulubionego oleju, 1/2 łyżeczki miodu, sól, ulubione zioła do sałatek.

W naczyniu ułożyć porwaną sałatę, pokrojone warzywa oraz pokrojone w kostkę tofu. W małym słoiczku połączyć składniki sosu (wstrząsać kilka chwil). Sałatkę posypać prażonymi pestkami i polać sosem winegret przed samym podaniem.