pdf
drukuj
gotuj
baw się

FIT PRZEKĄSKI OD DIETETYKA

pdf
drukuj
gotuj
baw się

KOTLECIKI Z INDYKA Z SZAŁWIĄ

MAŁA PIERŚ Z KURCZAKA ALBO DWIE POLĘDWICZKI Z INDYKA
1 ŻÓŁTKO
1 ZĄBEK CZOSNKU
GARŚĆ LISTKÓW SZAŁWII
1 MAŁA CEBULA DYMKA
SZCZYPTA CHILI, SÓL, PIEPRZ
SŁODKA PAPRYKA DO SMAKU
ODROBINA OLEJU DO SMAŻENIA

Mięso blendujemy, aby konsystencją przypominało mielone. Dodajemy żółtko. Czosnek, cebulę, szałwię blendujemy lub drobno siekamy i dodajemy do mięsa. Całość mieszamy i przyprawiamy chili, solą, papryką oraz pieprzem. Formujemy małe kotleciki i grillujemy z obu stron na patelni grillowej.

ZAPIEKANKA CAPRESE Z BURAKIEM

pdf
drukuj
gotuj
baw się

1 MALINOWY POMIDOR
1 UGOTOWANY BURAK
1 KULKA SERA MOZZARELLA
OLIWĄ SMAKOWA
ŚWIEŻA BAZYLIA
ZIOŁA PROWANSALSKIE
PIEPRZ

W naczyniu do zapiekania układamy kolejno plastry pomidora, buraka i sera. Całość polewamy odrobiną oliwy lub oleju, posypujemy ziołami prowansalskimi i solą. Zapiekamy przez 3-5 minut w 180 stopniach. To danie musi być przygotowane na świeżo, bo po chwili podchodzi naturalnym sosem z sera i pomidorów. Gotowe danie dekorujemy bazylią.

LISTA ZAKUPÓW FIT PRZEKĄSKI

MAŁA PIERŚ Z KURCZAKA ALBO DWIE POLĘDWICZKI Z INDYKA

1 ŻÓŁTKO
1 KULKA SERA MOZZARELLA

1 ZĄBEK CZOSNKU
GARŚĆ LISTKÓW SZAŁWII
BAZYLIA
1 MAŁA CEBULA DYMKA
1 DUŻY MALINOWY POMIDOR
1 UGOTOWANY BURAK

SZCZYPTA CHILI
SÓL
PIEPRZ
SŁODKA PAPRYKA DO SMAKU
ZIOŁA PROWANSALSKIE

ODROBINA OLEJU DO SMAŻENIA