pdf
drukuj
gotuj
baw się

FIT LUCHBOXY DO PRACY

ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM I KASZĄ KUSKUS

pdf
drukuj
gotuj
baw się

1 MAŁA PIERŚ Z KURCZAKA LUB POLĘDWICZKA Z INDYKA
1 DUŻA PAPRYKA JEDNEGO KOLORU LUB KILKA RÓŻNYCH KAWAŁKÓW
2 ŁYŻKI KASZY KUSKUS
GARŚĆ CIECIORKI Z PUSZKI
GARŚĆ KUKURYDZY Z PUSZKI
GARŚĆ GROSZKU Z PUSZKI
2 ŁYŻKI SOSU SOJOWEGO
2 ŁYŻKI MIODU

Kaszę kuskus przygotowujemy zgodnie z opisem na opakowaniu. Kurczaka myjemy i kroimy w kostkę, zalewamy go sosem sojowym i miodem i mieszamy. Dno naczynia do zapiekania wykładamy papryką pokrojoną w grubsze paski. Na paprykę dodajemy cieciorkę, kukurydzę, groszek oraz kaszę. Górną część zapiekanki stanowi kurczak. Zapiekankę pieczemy ok 20-25 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Danie jest gotowe, kiedy mięso się upiecze. Możemy na koniec posypać pietruszką i doprawić do smaku, jeśli zajdzie taka potrzeba.

PIECZONE WARZYWA

pdf
drukuj
gotuj
baw się

1 MAŁA CUKINIA
GARŚĆ POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH
GARŚĆ PAPRYKI POKROJONEJ W GRUBĄ KOSTKĘ
1/2 MAŁEJ CZERWONEJ CEBULI
NATKA PIETRUSZKI
2 ŁYŻKI OLEJU LUB OLIWY
ZIOŁA PROWANSALSKIE
SÓL, PIEPRZ, PŁATKI CHILI

Na blacie rozkładamy kawałek papieru do pieczenia. Na środku układamy cukinię i paprykę pokrojone w kawałki, pomidorki koktajlowe w całości, cebulę pokrojoną w piórka. Z natki pietruszki, oleju, ziół prowansalskich, soli, pieprzu i chili robimy marynatę. Zalewamy nią warzywa. Papier do pieczenia składamy tak, aby nic nie wyleciało ze środka.. Kopertę z warzywami wkładamy do piekarnika i zapiekamy ok 20-25 minut w 180 stopniach. Uważajcie podczas otwierania papieru, żeby nie oparzyć się parą!

WARZYWA Z PATELNI

pdf
drukuj
gotuj
baw się

1 MAŁA PIERŚ Z KURCZAKA
3/4 OPAKOWANIA MROŻONYCH WARZYW NA PATELNIĘ
PRZYPRAWA CURRY
ODROBINA OLEJU DO SMAŻENIA
ZIOŁA PROWANSALSKIE
ULUBIONE PRZYPRAWY
ODROBINA WODY DO PODLANIA WARZYW

Kurczaka kroimy w drobną kostkę. Wrzucamy na rozgrzany olej, posypujemy przyprawą curry i smażymy, aż straci surowość. Gotowego kurczaka przekładamy na talerz. Na tą samą patelnię dodajemy zamrożone warzywa, podlewamy odrobiną wody i dusimy pod przykryciem, aż zmiękną. Ten czas będzie uzależniony od wyboru mieszanki i warzyw w niej zawartych. Kiedy warzywa są gotowe, dodajemy do nich kurczaka i przyprawiamy ziołami prowansalskimi i ulubionymi przyprawami. Danie jest gotowe! Genialne w swej prostocie!!!

LISTA ZAKUPÓW FIT LUNCHBOXY

POMIDORKI KOKTAJLOWE (OPAKOWANIE)
NATKA PIETRUSZKI
CUKINIA
PAPRYKA (RÓŻNE KOLORY)
CZERWONA CEBULA

OLIWA LUB OLEJ DO SMAŻENIA
1 ŁYŻECZKA MUSZTARDY MIODOWEJ
1 ŁYŻECZKA CURRY
SOS SOJOWY
SÓL, PIEPRZ
ZIOŁA PROWANSALSKIE

CIECIERZYCA Z PUSZKI
KUKURYDZA Z PUSZKI
GROSZEK Z PUSZKI

KASZA KUSKUS
MROŻONE WARZYWA NA PATELNIĘ

4 KAWAŁKI INDYKA