

Fasolka z klopsikami w pomidorach

Składniki:

- 300 g mięsa mielonego wołowo-wieprzowego
- 1 jajko
- 3 łyżki bułki tartej
- 1 ząbek czosnku
- 1 szczypta pieprzu
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta wędzonej słodkiej papryki
- 1 puszka białej drobnej fasolki
- 1 cebula
- 4 pomidory lima
- 1 łyżka Ketchupu łagodnego Winiary
- 1 szczypta czosnku niedźwiedziego
- olej rzepakowy



Sposób przygotowania:

Mięso mielone wymieszać z bułką tartą, roztrzepanym jajkiem, solą, pieprzem, wędzoną papryką i posiekanym czosnkiem, następnie uformować w małe kuleczki i usmażyć z obu stron. Pomidorki sparzyć gorącą wodą i obrać ze skórki, a następnie pokroić w kostkę, cebulę drobno posiekać. Na rozgrzanym oleju udusić cebulę, dodać pomidorki, fasolkę, ketchup, czosnek niedźwiedzi i szczyptę soli, wszystko dokładnie wymieszać i dusić 5 min. Na koniec dodać usmażone klopsiki i jeszcze raz wymieszać, podawać z chrupiącą bagietką.

Zielony krem brokułowo-groszkowy

Składniki:

- 350 g wołowiny rosołowej
- 2 marchewki
- 1 pietruszka z natką
- 1/2 brokuła
- 2/3 szklanki mrożonego groszku lub
1 puszka groszku konserwowego
- 2 jajka
- 1 gruby plaster sera feta
- 2 kromki chleba
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oleju rzepakowego



Sposób przygotowania:

Z mięsa, marchewki i pietruszki ugotować wywar, około 2 l. Następnie dosypać groszek, a po chwili również dodać brokuł, doprawić solą i pieprzem. Z zupy wyjąć miękką wołowinę oraz marchew, a pozostałe składniki zblendować na gładki krem. Jajka ugotować na twardo. Z chleba wyciąć podłużne grzanki i usmażyć je na oleju, a następnie natrzeć czosnkiem. Do miseczki nalać zupę, dodać połówki jajek, czosnkowe grzanki i zęby z sera feta.

Naleśniki z kielbasą

Składniki:

- 1 jajko
- 1 szklanka mleka
- 1/2 szklanki mąki
- 1 szczypta soli
- 12 plasterków kielbasy
- 4 liście sałaty lodowej
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżka jogurtu
- 1 ząbek czosnku
- olej rzepakowy



Sposób przygotowania:

Jajko, mąkę, mleko i sól mieszamy trzepaczką, aż uzyskamy jednolite ciasto. Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju i smażymy naleśniki. Majonez mieszamy z jogurtem, rozgniecionym czosnkiem i szczyptą soli. Kielbasę i pomidorki kroimy w plasterki. Na gotowe naleśniki nakładamy sos czosnkowy, kawałki sałaty, kielbasę i pomidorki, zwijamy, spinamy wykałaczką z pomidorkiem i gotowe.

Owocowe mleko owsiane

Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 dojrzały banan
- 1 gruszka
- 1 kiwi
- 1 łyżeczka miodu
- 1/2 szklanki soku jabłkowego



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać szklanką ciepłej wody z rozpuszczoną łyżeczką miodu i odstawić na min. 2 godz. Banana, gruszkę i kiwi obrać ze skóry, a z gruszki usunąć gniazdo nasienne. Miękkie płatki owsiane zblendować z owocami i sokiem jabłkowym. Szklanki udekorować plasterkami kiwi i gruszki, nalać do nich owocowe mleko i dodać słomki do picia.

Wafle ryżowe sowy

Składniki:

- 2 wafle ryżowe
- 2 łyżki serka twarogowego
- 2 łyżki powideł
- 1 łyżka płatków migdałowych
- 6 suszonych wiśni



Sposób przygotowania:

Wafle posmarować powidłami, dodać twarogowe oczy z suszoną wiśnią. Uformować dziób, a następnie ułożyć migdałowe piórka oraz uszy i sowa gotowa.

Bułki z jajecznicą z łososiem

Składniki:

- 3 jajka
- 2 bułki kajzerki
- 2 łyżeczki masła
- 50 g wędzonego łososia
- Szczypiorek
- sól i pieprz



Sposób przygotowania:

Odciaż wierzch bułek i wydrążyć je, a następnie środki wysmarować masłem. Roztrzepać trzy jajka, dodać do nich kawałki wędzonego łososia, posiekany szczypiorek, sól i pieprz. Masę jajeczną nałożyć do bułek i zapiec w temp. 180 stopni przez 10 -12 min. Upieczone zapiekanki dekorujemy plasterkami ogórka lub pomidorkami koktajlowymi.

Wiosenne muffinki

Składniki:

- 2 jajka
- 1/3 szklanki cukru
- 100 ml oleju
- 150 ml mleka
- 1 szklanka mąki
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1/2 tabliczki czekolady gorzkiej 80%
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody
- szczypta soli
- 2 łyżki kakao



Dekoracja: zielona i czerwona masa cukrowa, cukrowe motylki Dr. Oetker, papilotki

Sposób przygotowania:

Jajka, mleko i olej połączyć ze sobą, dodać suche składniki tj. mąkę, płatki owsiane, sodę, proszek, kakao, cukier, sól i dokładnie wymieszać na jednolite ciasto. Czekoladę posiekać nożem i dodać do ciasta. Do formy na muffinki wyłożyć papilotki i ponakładać do nich ciasto. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni około 25 minut. Wystudzone muffinki dekorujemy masą cukrową i motylkami.

Nietoperze z kaszą jaglaną

Składniki (4 porcje):

- 100 g kaszy jaglanej
- 1 op. budyniu malinowego
- 400 ml mleka
- 1/2 melona
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 1 łyżka serka naturalnego
- 1 szczypta soli



Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną gotujemy w lekko osolonej wodzie z dodatkiem cukru waniliowego, następnie wyjmujemy ją z woreczka, rozdzielamy widelcem, aby kasza była sypka. 300 ml mleka zagotowujemy w garnuszku, a w pozostałej części rozrabiamy budyń, który następnie łączymy z gotującym się mlekiem. Pamiętajmy o mieszaniu, aby budyń nie przywarł do dna garnka. Do szklanych pucharków nakładamy porcję budyniu, następnie kasze i pozostałą część budyniu. Na koniec dekorujemy plasterkami i kulkami z melona. Z serka robimy zygzakowy uśmiezek i nietoperz gotowy