



Fit & Easy

Świeże na talerze

Z

Julitą Strzałkowską

wrzacakuchnia.pl

www.fitandeasy.pl



Ananasowe szaszłyki z indyka z puree jarmużowo-groszkowym

Porcje: 4

Szaszłyki

Składniki:

- 50 dkg piersi z indyka
- 120 ml soku ananasowego, gotowego z butelki
- ząbek czosnku
- 1 łyżeczka posiekanej kolendry
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka drobno posiekanego imbiru (opcjonalnie)
- patyczki do nadziewania szaszłyków

Puree

Składniki:

- 450 g świeżego lub mrożonego groszku
- 1 kubek **Jarmużu Fit&Easy**
- 1 łyżka masła klarowanego
- 1 mały ząbek czosnku (lub połówka dużego)
- 1 łyżeczka posiekanego imbiru
- 120-150 ml mleka
- 1 łyżka masła (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Umytą i osuszoną pierś z indyka pokroić wzdłuż, w długie, cienkie paski. W misce przygotować marynatę z: soku z ananasa, posiekanego czosnku, kolendry, oliwy z oliwek, soli, opcjonalnie imbiru. Pocięte paski indyka wymieszać dobrze z marynatą, odstawić najlepiej do lodówki na 30 minut.

Patyczki do szaszłyków namoczyć w wodzie przez ok. 10 minut, osuszyć.

Garnek lekko rozgrzać, dodać łyżkę masła klarowanego, posiekany czosnek i imbir, chwilę przesmażyć do lekkiego zarumienienia. Dodać jarmuż i zamrożony groszek, chwilę podsmażyć mieszając, lekko posolić. Całość zalać większą częścią mleka, zmniejszyć gaz na minimum, gotować ok. 15 minut do zmiękczenia groszku. Po wyłączeniu jarmuż i groszek zblendować na jednolitą masę, jeśli będzie zbyt gęsta dodać mleko do uzyskania odpowiedniej konsystencji, łyżka masła (opcjonalnie).

Kawałki indyka nadziewać na patyczki szaszłykowe robiąc harmonijkę. Tak przygotowane szaszłyki można usmażyć na patelni, grillować, piec w piekarniku. Na patelni i grillu wystarczy po ok. 3 minuty z każdej strony, w piekarniku opcja termoobiegu ok. 14 minut.

Szaszłyki podawać z zielonym puree.

#FitandEasy

#PolubiszZawartość

Świeże na talerze

z **Julią Strzałkowską**



Pudding chia z musem z roszponki i mango

Porcje: 2

Składniki:

- 3 łyżki nasion Chia
- 250 ml mleka roślinnego (może być mleko krowie)
- 2 łyżki płatków migdałów
- 1 banan
- 1 kubek **Roszponki Fit&Easy**
- ½ mango
- 2 łyżki ziaren granatu
- 1 łyżka miodu

Sposób przygotowania:

Mleko podgrzać w rondelku. Gorącym mlekiem zaleć nasiona Chia, całość energicznie wymieszać. Odstawić do wystygnięcia, kilka razy mieszać w tym czasie.

W naczyniu do blendowania zmiksować banana z roszponką na jednolitą masę.

Mango obrać, pokroić na mniejsze części i zblendować na jednolitą masę.

Małą patelnię rozgrzać, wrzucić płatki migdałów i uprażyć je do zarumienienia.

Do wystudzonej mieszanki z mleka i nasion Chia dodać miód i jedną łyżkę uprażonych migdałów, całość wymieszać, przełożyć do naczyń, w których będziemy podawać deser. Jako kolejną warstwę dodać miks z banana i roszponki, na niej ułożyć puree z mango. Górę deseru udekorować pozostałymi płatkami migdałów i ziarnami granatu. Podawać od razu lub przełożyć do lodówki do wychłodzenia.

#FitandEasy

#Polubiszawartość

Świeże na talerze

z **Julią Strzałkowską**



Sałata z awokado i prażonym siemieniem lnianym i orientalnym winegretem

Porcje: 2

Sałata

Składniki

- 1 opakowanie mixu sałat **Fit&Easy Party**
- 1 awokado
- 3 łyżki prażonego siemienia lnianego
- 3 łyżki serc nasion Chemp

Orientalny winegret

Składniki:

- 5 łyżek świeżego soku z ananasa z butelki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 1 łyżeczka miodu
- mały ząbek czosnku lub ½ dużego
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- sól do smaku

Sposób przygotowania:

Mix sałat Party wyłóż do miski. Awokado pokrój w paski, ułóż na sałacie.

Na suchej patelni upraż siemię lniane, posyp nim i sercami nasion Chemp sałatę.

Do słoika wlej: sok z ananasa, oliwę z oliwek, sok z limonki, miód, posiekany ząbek czosnku, posiekaną kolendrę, sól, zakręć go. Przez chwilę energicznie potrząśnij słoikiem, otwórz polej sałatę, podawaj.

#FitandEasy

#Polubiszawartość

Świeże na talerze

z **Julią Strzałkowską**



Sałatka z kaszy Quinoa, rukoli, sera korycińskiego, granatu i prażonych płatków migdałów

Porcje: 2

Składniki

- ½ kubka kaszy quinoa czerwonej (może być każda inna)
- garść **Rukoli Fit&Easy**
- 7 łyżek ziaren granatu
- 3 łyżki płatków migdałów
- 60 g sera korycińskiego (opcjonalnie feta)
- sól do smaku

Sos:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu

Sposób przygotowania:

Kaszę quinoa ugotuj według zaleceń na opakowaniu, odstaw do wystudzenia.

Ser koryciński pokrój w małą kostkę.

Płatki migdałów upraż na suchej patelni na złoty kolor.

Do wystudzonej kaszy dodaj rukolę, ziarna granatu, pokrojony ser, uprażone płatki migdałów, całość zalej sosem, dobrze wymieszaj, dopraw solą.

#FitandEasy

#Polubiszawartość

Świeże na talerze

z **Julią Strzałkowską**



Spaghetti z pesto jarmużowym

Porcje: 4

Składniki:

- 150 g umytego **Jarmużu Fit&Easy**
- ½ kubka uprażonych na suchej patelni nerkowców
- ½ kubka natki pietruszki
- 80 ml oliwy z oliwek
- 20 g parmezanu
- sok z połówki cytryny
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka miodu
- sól do smaku
- 1 opakowanie spaghetti 500 g
- 60-100 ml wody w zależności od preferowanej konsystencji pesto

Sposób przygotowania:

Do blendera przełożyć jarmuż, dodać oliwę, sok z cytryny, parmezan, czosnek, miód, sól, pieprz, natkę pietruszki, pulsacyjnie powoli blendować. Na końcu dodać uprażone orzechy nerkowca lekko zblendować, całość wymieszać.

Makaron ugotować al dente, przełożyć na talerz, dodać pesto z jarmużu, posypać tartym parmezanem.

#FitandEasy

#Polubiszawartość

Świeże na talerze

z **Julią Strzałkowską**



Zielone pancakes z owocami

Porcje: 16-18 szt.

Składniki:

- 2 ¼ kubka mąki orkiszowej
- 1 kubek **Szpinaku Fit&Easy**
- 30 ml oliwy z oliwek
- 2 łyżki cukru brązowego (opcjonalnie ksylitolu, dzieci powyżej 3 roku)
- 350 ml maślanki
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 jajka
- skórka otarta z jednej pomarańczy
- 60 ml soku wyciśniętego z pomarańczy
- 1 łyżeczka naturalnego ekstraktu z wanilii
- ulubione owoce sezonowe

Sposób przygotowania:

W wysokim, większym naczyniu zmiksować szpinak z częścią maślanki, na jednolitą masę. Dodać pozostałą maślankę, skórkę otartą z pomarańczy (przed starciem pomarańczy należy dokładnie umyć i sparzyć wrzątkiem), jajka, cukier, oliwę, całość zmiksować. Dodać mąkę, sodę, proszek do pieczenia, sok z pomarańczy, ekstrakt z wanilii, całość ponownie zmiksować do połączenia składników.

Dużą patelnię rozgrzać (przed smaženiem pierwszych placków można lekko wysmarować ją oliwą z oliwek) nakładać średniej wielkości porcje ciasta, smażyć na pierwszej stronie do momentu pojawienia się pękających pęcherzków powietrza. Przerzucić na drugą stronę i smażyć kolejne 3 minuty.

Gotowe pancakes podawać z owocami sezonowymi, ewentualnie polane miodem lub syropem klonowym.

#FitandEasy

#Polubiszwartość

Świeże na talerze

z **Julią Strzałkowską**

