

ŚNIADANIOWY KRÓL 2016

PRZEPISY



ŚNIADANIE NR 1

- Kanapka z wędliną drobiową
- Jabłko lub gruszka
- Butelka wody źródlanej/mineralnej (0,5 l)

Składniki

- 2 kromki chleba razowego
- 1 łyżeczka masła (tłuszczu mlecznego, nie margaryny lub mixu)
- 2 liście sałaty
- 1-2 plastry wędliny drobiowej
- 3-4 plastry ogórka (surowego lub kiszzonego)
- kilka pasek papryki

Sposób wykonania

Chleb posmaruj masłem, na kromkach ułóż liście sałaty, następnie wędlinę, plastry ogórka, paski papryki i złoż kanapkę.

ŚNIADANIE NR 2

- Kanapka z twarożkiem
- 2 mandarynki
- Butelka domowej herbaty owocowej

Kanapka z twarożkiem

- bułka grahamka lub bułka wieloziarnista
- 1 łyżeczka masła
- 2 łyżki twarożku

Twarożek

Składniki na 6 łyżek:

- 100 g twarogu (z kostki)
- 1 mała łyżka śmietany 18%
- 1 dymka lub tylko szczypiorek
- 5 rzodkiewek
- sól
- pieprz

Sposób wykonania

Rzodkiewki oraz dymkę (razem ze szczypiorkiem) drobno posiekaj. Twaróg rozgnieć widelcem, dodaj śmietanę oraz rzodkiewki i dymkę, dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku.

ŚNIADANIE NR 3

- Kanapka z jajkiem
- 1/3 papryki pokrojonej w paski
- Kiwi obrane i pokrojone w plastry
- Butelka domowej herbatki miętowej

Kanapka z jajkiem i szczypiorkiem

- bułka grahamka
- 1 łyżeczka masła
- ½ przygotowanej pasty
- 1 liść sałaty lub kilka listków rukoli

Pasta z jajka (składniki na dwie kanapki)

- 1 jajko na twardo
- 1 łyżeczka majonezu
- 1 łyżeczka jogurtu naturalnego
- ½ łyżeczki musztardy
- sól i świeżo zmielony pieprz
- 2 łyżeczki posiekanego szczypiorku

Sposób wykonania

Jajko posiekaj w drobną kosteczkę i wymieszaj z majonezem, jogurtem, musztardą, szczypiorkiem. Pastę dopraw do smaku solą i pieprzem. Grahamkę przekrój na pół, jedną połówkę posmaruj masłem i ułóż na niej sałatę lub rukolę. Następnie nałóż pastę. Przykryj drugą połówką bułki.

ŚNIADANIE NR 4 - Kanapka z pastą z kurczaka Dowolny owoc Mała butelka wody źródlanej	Kanapka z pastą z kurczaka • Bułka grahamka • 2 łyżki pasty z kurczaka • Sałata • Paski papryki Pasta z kurczaka (10 łyżek): • 100 g gotowanego mięsa z kurczaka (np. z niedzielnego rosołu) • 2 średnie ugotowane marchewki • 5 kropeli sosu tabasco lub łyżeczka pikantnego ketchupu • 1 łyżka drobno startego sera żółtego • 1 łyżka natki pietruszki • sól, pieprz • 1 łyżka majonezu Sposób wykonania Mięso drobno pokrój (lub zmiel na maszynce). Marchewki zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Wymieszaj z mięsem, serem, sosem tabasco, przyprawami i majonezem.
ŚNIADANIE NR 5 - Kasza jaglana na słodko - Mały jogurt naturalny - Herbatka owocowa	Kasza jaglana na słodko Składniki na 2 porcje: • ½ szklanki kaszy jaglanej, • ½ szklanka mleka, • ½ szklanka wody, • 1 duże jabłko, • garść rodzynek, • 1 płaska łyżka cukru brązowego lub miodu lub 5-6 daktyli (pokrojonych), • szczypta lub dwie cynamonu, • szczypta soli. Sposób wykonania Kaszę dokładnie opłucz na sitku pod bieżącą wodą. Czynność wykonuj przez około 1 minutę. Mleko i wodę połącz i zagotuj. Dodaj opłukaną kaszę i gotuj na bardzo małym ogniu. Jabłko obierz ze skórki, pokrój w kostkę i dodaj do kaszy. Następnie dodaj rodzynki i ukier/miód/daktyle oraz szczyptę soli. Wszystko dokładnie wymieszaj. Gdy prawie całe mleko się wchłonie, kaszę zdejmij z ognia. Garnek owiń w ręcznik oraz koc i odstaw na kilkanaście minut by kasza doszła. Na koniec dopraw cynamonem i wymieszaj.
ŚNIADANIE NR 6 - Sałatka ziemniaczana - 2 mandarynki - Herbatka z cytryną	Sałatka ziemniaczana Składniki na 2 porcje: • 4 średnie ziemniaki • 2 ogórki kiszane • 1 papryka • 2 jajka • ¼ cebuli • 1 łyżka majonezu • 1 łyżka jogurtu naturalnego • koperek lub natka pietruszki • sól, pieprz Sposób wykonania Ziemniaki ugotuj w mundurkach (nie rozgotuj!), ostudź i pokrój w kostkę. Jajka ugotuj na twardo i podziel na ósemki. Ogórki, paprykę i cebulę pokrój w drobną kosteczkę. Wymieszaj z ziemniakami i posiekanym koperkiem. Z majonezu, jogurtu, soli i pieprzu zrób sos i polej sałatkę.

ŚNIADANIE NR 7 - Dwie muffinki marchewkowo-kokosowe - Marchew w słupkach - Woda źródlana	Muffiny marchewkowe Składniki na 12 sztuk: • 1 i ½ szklanki mąki • ¼ szklanki mleka • 1 łyżka jogurtu • 2 jajka • ½ szklanki cukru (najlepiej brązowego) • ¼ szklanki oleju (nie używaj oliwy z oliwek) • 2 średnie marchewki • 1 duże jabłko • 3 łyżki wiórków kokosowych • 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia • ½ płaskiej łyżeczki cynamonu • sól Sposób wykonania Obrane marchewki i jabłko zetrzyj na tarce. Mąkę wymieszaj z proszkiem, szczyptą soli, cukrem i cynamonem. Roztrzepane jaja wymieszaj z olejem, jogurtem i mlekiem. Połącz obie masy, dodaj marchewkę, jabłko i wiórki. Formę wyłożoną papilotkami wypełnij do ¾ wysokości i piecz 25-30 minut w 180°C.
ŚNIADANIE NR 8 - Keks z warzyw - 1 kiwi - Mała butelka wody źródlanej (500 ml)	Keks z warzyw Składniki na 4 porcje: • 8 jajek • ¾ szklanki mąki pszennej razowej • 50 g miękkiego masła • 1 średni seler • 2 marchewki • 4 łyżki osączonej kukurydzy z puszki • 4 łyżki osączonego groszku zielonego z puszki • 100 g ugotowanego mięsa z kurczaka • 1 łyżeczka cukru • zioła prowansalskie, sok z cytryny, sól, pieprz • 1 łyżka posiekanego koperku Sposób wykonania Selera i marchewki obierz, umyj i ugotuj na półmiękkko. Pokrój w drobną kosteczkę i skrop sokiem z cytryny. Kurczaka także pokrój w kostkę. Żółtka ubij z cukrem i miękkim masłem na puszystą masę. Dodaj mąkę, sól, pieprz i zioła prowansalskie. Białka ubij oddzielnie i połącz z żółtkami. Ciasto wymieszaj z warzywami i kurczakiem. Przełóż do wyłożonej papierem do pieczenia formy (20x30cm). Piecz 45 minut w 180°C.

ŚNIADANIE NR 9 - Naleśnik wegetariański - Herbata miętowa z cytryną - Porcja dowolnych owoców	Naleśniki wegetariańskie Składniki na naleśniki (4 sztuki): • 6 łyżek mąki pszennej (typ 550) • 1 jajo • ½ łyżki oleju • 4 łyżki otrębów • ½ szklanki mleka • ½ szklanki wody gazowanej (lub trochę więcej jeśli ciasto będzie za gęste) • szczypta soli kamiennej Połącz suche składniki, dodaj mleko, jajo i olej. Mieszaj lub miksuj aż składniki się połączą. Dodaj wodę. Odstaw ciasto na pół godziny. Smaż naleśniki z obu stron na złoty kolor. Składniki na sos czosnkowy: • 4 łyżki jogurtu naturalnego • 1 łyżeczka majonezu • 2 ząbki czosnku • szczypta soli kamiennej Składniki na 4 porcje: • 4 naleśniki pełnoziarniste • kulka sera mozzarella (125 g) • kilka krążków cebulki • 8 liści sałaty • 1 duży pomidor (pozbawiony gniazd nasiennych) • mały ogórek • garść świeżego szpinaku lub rukoli • 2 łyżki szczypiorku • 1 łyżka koperku Rozłóż naleśniki, ułóż na nich liście sałaty, szpinaku/rukoli, kawałki pomidora, ogórka, sera, cienkie krążki cebuli, szczypiorek i koperek. Polej łyżką sosu czosnkowego, zwiń w rulony i przekrój je na połowę.
ŚNIADANIE NR 10 - Szaszłyki z kurczaka - Mieszanka orzechowa (10 g włoskich, 5 g laskowych lub migdałów, 5 g arachidowych) - Domowa lemoniada	Szaszłyki z kurczaka: • ¼ pieczonej piersi kurczaka pokrojonej w kostkę • plaster ananasa pokrojony na 3 części • kawałek żółtego sera pokrojonego w kostkę • 3 winogrona • 3 wykałaczki Na wykałaczki nakładaj kolejno: kostkę kurczaka, kawałek ananasa, kostkę sera i jedno winogrono. Domowa lemoniada: • łyżka soku z cytryny • łyżka soku z limonki • sok z jednej pomarańczy • łyżka miodu lub cukru trzcinowego lub syropu z agawy • szklanka wody mineralnej niegazowanej lub przegotowanej (250 ml) W szklance ciepłej wody rozpuść miód, dodaj soki owocowe. Schłódź w lodówce przez noc. Rano przelej do bidonu lub butelki.