



Martyna Binkowska
Celestyna Malinowska
Magdalena Paluszyńska

Cook Book

Śniadanie

s. 3-4

Mówi się, że śniadanie to najważniejszy posiłek, bo dostarcza nam energii na cały dzień. Co zatem należy jeść na dobry start?

Obiad

s. 5

Drugi, zarazem najobfitszy posiłek. Dawniej składający się z dwóch dań, a dziś najczęściej tylko z jednego. Co więc przygotować, by dorównać obiadom naszych babć?

Deser

s. 6-7

Każdemu należy się odrobina słodyczy. Tylko w jakiej postaci ją zaserwować, by odrobina nie zamieniła się w nadmiar?

Kolacja

s. 8-9

Niektórzy sukcesywnie omijają ten posiłek, twierdząc, że jedzenie przed snem jest niezdrowe. Jednak lekka kolacja, z dobrze dobranymi produktami, jest jak najbardziej wskazana.

ŚNIADANIE

Granola

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MIN

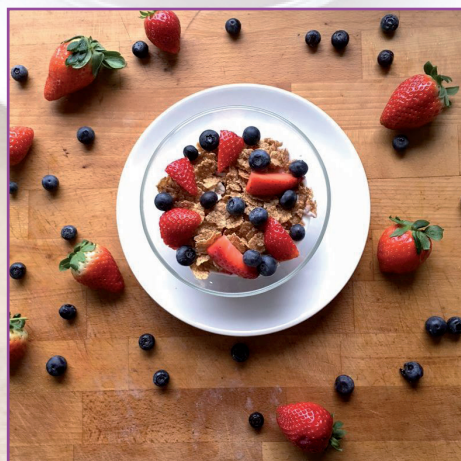
1 PORCJA

Składniki:

5-6 łyżek jogurtu naturalnego
garść płatków np. owsianych
kilka świeżych owoców (np. truskawek, borówek)
łyżeczka miodu

Sposób przygotowania:

Do miski wlać ok. 5 łyżek jogurtu, następnie wsypać niewielką garść płatków. Do całości dodać pokrojone owoce i odrobinę miodu.



ŚNIADANIE

Pasta z awokado

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MIN

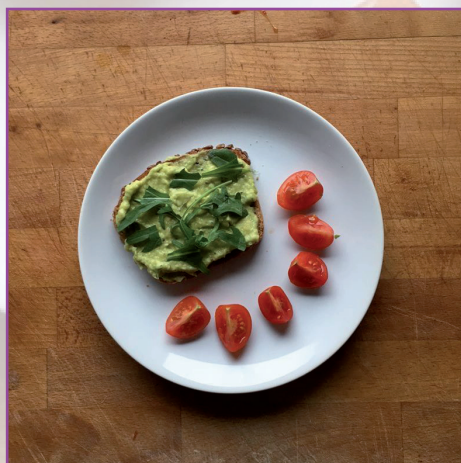
PORCJA NA 4 KANAPKI

Składniki:

awokado
pestki słonecznika
sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Wydrążyć awokado i jego zawartość bez pestki rozgnieść w misce. Dodać garść zmielonych pestek słonecznika. Oba składniki wymieszać i doprawić wedle uznania. Najlepiej podać z ciemnym pieczywem i np. rukolą.



OBIAD

Zapiekany omlet z warzywami

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MIN
+ 25 MIN PIECZENIA

6 PORCJI

Składniki

brokuł
2 pomidory
ser mozzarella
6 jajek
cebula
odrobina masła do
smażenia
½ natki pietruszki
sól, pieprz, oregano

Sposób przygotowania:

Pokrojony brokuł chwilę gotować na parze. Obraną i pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć na rozgrzanym maśle. Umyte pomidory pokroić w plastry. Jajka ubić na puszystą masę, dodać posiekaną pietruszkę, sól, pieprz i oregano. Całość delikatnie wymieszać i wlać do żaroodpornego naczynia wyłożonego papierem do pieczenia. Do masy jajecznej przełożyć wszystkie wcześniej przygotowane warzywa i posypać serem. Całość zapiekać ok. 25 min. w temp. 180°C.



DESER

Koktajl truskawkowy

CZAS PRZYGOTOWANIA: OK. 15 MIN

OK. 6 PORCJI

Składniki:

0,5 kg truskawek
ok. 170 ml jogurtu
naturalnego
2-3 łyżki miodu
3 szklanki mleka

Sposób przygotowania:

Truskawki dokładnie zmyskować. Dodać mleko, jogurt i miód. Wszystkie składniki połączyć, miksując na niewielkich obrotach. Opcjonalnie można dodać też inne owoce, np. jagody czy borówki.



DESER

Owoce zapiekane w cieście

**CZAS PRZYGOTOWANIA: OK. 15 MIN
+ 20 MIN PIECZENIA**

OK. 10 PORCJI

Składniki:

ok. 500 g świeżych
owoców

ok. 60 g cukru

3 jajka

125 g mąki

300 ml mleka

Sposób przygotowania:

Mąkę, jajka, część mleka i cukier połączyć razem w misce. Następnie, mieszając dolać resztę mleka. Pokroić owoce na niewielkie kawałki i wsypać je do wysmarowanej masłem formy, po czym zalać je ciastem. Całość zapiekać w rozgrzanym do 190°C piekarniku przez ok. 20 min.



KOLACJA

Salatka z indykiem

CZAS PRZYGOTOWANIA: OK. 20 MIN.

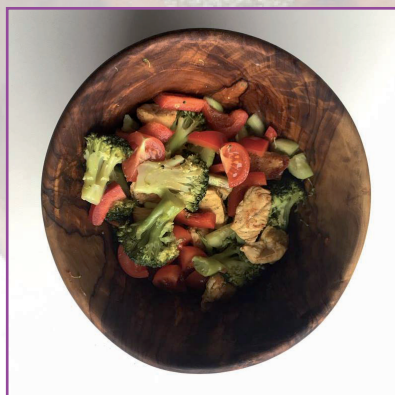
3 PORCJE

Składniki:

mały brokuł
kawałek piersi z indyka
olej (np. kokosowy)
2 pomidory
½ papryki
świeży ogórek

Sposób przygotowania:

Pokrojony brokuł chwilę gotować na parze. Pomidory, paprykę i ogórek posiekać na niewielkie kawałki i przełożyć do miski, wymieszać, dodać brokuł. Pierś z indyka pokroić w kosteczkę, a następnie usmażyć na niewielkiej ilości rozgrzanego oleju. Można do mięsa dodać dla smaku i aromatu mieszankę świeżych ziół. Na końcu połączyć wszystkie składniki sałatki.



KOLACJA

Kanapki z łososiem i białym serkiem

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MIN

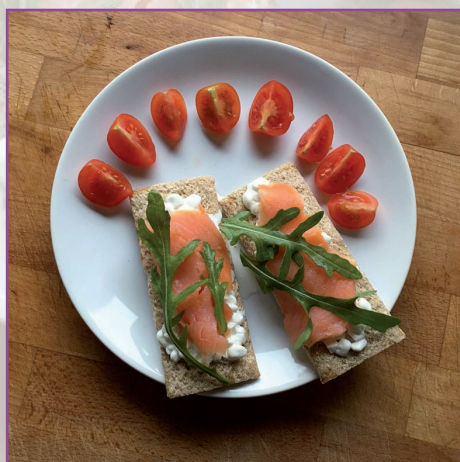
2 KANAPKI

Składniki:

2 plasterki łosiosia
sezam
chrupkie pieczywo
razowe
biały serek

Sposób przygotowania:

Pieczyczo delikatnie posmarować obfitą warstwą białego serka, nałożyć plaster łosiosia obtoczonego w sezamie. Kanapki można też przyozdobić, np. rukolą.





Życzymy smacznego