



Fit książka kucharska

SMAKI LATA

5 ŁATWYCH I SZYBKICH PRZEPISÓW NA DANIA Z SEZONOWYCH
OWOCÓW I WARZYW



SPIS PRZEPISÓW

UWAGA!

Zanim zakaszysz rękawy i weźmiesz się do pichcenia, przygotuj już wcześniej telefon bądź aparat fotograficzny. Pstryknij zdjęcie gotowym daniom, a potem pochwal się nim na Instagramie. Nie możemy się doczekać, by udostępnić u nas fotki Twoich specjałów!

- 01 Kanapka z bakłażanem
- 02 Fioletowe smoothie
- 03 Sałatka z arbuza i sera feta
- 04 Śliwkowa owsianka
- 05 Fasolka pod kotderką

KANAPKA Z BAKŁAŻANEM



Na pewno słyszałeś/słyszalas o przeróżnych przepisach na faszerowane bakłażany. Czy jednak wiesz, że z bakłażanem możesz również zjeść... kanapkę?

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- mała czerwona cebula
- 70 g hummusu naturalnego
- 50 g czerwonej papryki
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 100 g bakłażanu

WYKONANIE:

- 01** Pokrój warzywa, rozgrzej oliwę na patelni, a następnie zesmaż na niej bakłażana, paprykę i cebulę. Smaż, póki bakłażan nie stanie się mięciutki.
- 02** Chleb włóż do opiekacza, by otrzymać gorące tosty. Posmaruj obie kromki hummusem.
- 03** Na jednej z kromek połóż usmażone warzywa, przykryj drugą kromką i... gotowe!



Możesz dopasowywać ilości warzyw tak, by zmieściły się w kanapce bez wypadania. Jeśli masz ochotę na „mięsną” wersję kanapki, dodaj trochę usmażonego bądź ugotowanego mięsa mielonego z indyka do środka.

FIOLETOWE SMOOTHIE



Fiolet podobno jest kolorem umysłu oraz inspiracji. Zainspiruj się więc sierpniowymi owocami i zmiksuj je w koktajl będący prawdziwą bombą witaminową! Zapewniamy, że wpłynie on pozytywnie na Twoją kreatywność!

SKŁADNIKI:

- 1 obrane i pokrojone jabłko
- 1 obrany i pokrojony banan
- 2 łyżki miodu
- 150 g jeżyn
- 150 g borówek amerykańskich
- 150 g jagód
- 250 g jogurtu naturalnego

WYKONANIE:

- 01 Wrzuć wszystkie składniki do kielicha blendera i zmiksuj je ze sobą na gładko.
- 02 Gotowe!



Jeśli nie chcesz zbyt gęstego musu i wolisz coś bardziej „do picia niż do jedzenia”, możesz zastąpić jabłko sokiem jabłkowym! Polecamy również dodanie szczypty cynamonu, jeżeli masz przygotować się ze smakiem na nadchodzącą wkrótce jesień.

SAŁATKA Z ARBUZA I SERA FETA



Przyszli do Ciebie niespodziewani goście, a Ty nie masz nic przygotowanego do jedzenia? Nic się nie bój, ten błyskawiczny przepis uratuje każdą sytuację!

SKŁADNIKI:

- 1/3 szklanki kaszy kuskus
- 80 g pokrojonego arbuza
- 65 g sera feta
- połowa szklanki nasion granatu
- pokrojona połowa dużego ogórka zielonego
- 40 g czarnych oliwek
- łyżka oliwy z oliwek
- pół łyżki octu winnego
- łyżeczka musztardy
- szczypta soli i cukru
- 3 mandarynki (obrane i podzielone na kawałki)

WYKONANIE:

- 01 Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 02 Następnie wrzuć do eleganckiej miski wszystkie warzywa i owoce, wymieszaj razem, dodaj kuskus i ponownie wymieszaj.
- 03 Przygotuj sos winegret: najpierw rozpuść sól i cukier w occie, potem dodaj do nich musztardę, a na koniec oliwę. Mieszaj na każdym etapie.
- 04 Sałatkę polej sosem i wszystko razem wymieszaj. Gotowe!



Jeżeli nie masz w kuchni octu winnego, możesz spróbować zastąpić go balsamicznym.

ŚLIWKOWA OWSIANKA



Śliwka na śniadanie? Czemu nie! Korzystaj z tego, że właśnie teraz rozpoczął się sezon na te pyszne owoce. Śliwki zawierają w końcu dużo błonnika, a także są doskonałym źródłem witamin A, C, E, B6 i K.

SKŁADNIKI:

- szklanka płatków owsianych górskich
- 2 szklanki mleka sojowego (lub dowolnego roślinnego)
- 7-10 świeżych śliwek
- 1 łyżka miodu
- 1 mandarynka: obrana i w kawałkach
- garść migdałów w płatkach
- pół łyżeczki cynamonu
- 1/3 szklanki soku jabłkowego

WYKONANIE:

- 01** Ugotuj płatki owsiane na mleku zgodnie z przepisem na opakowaniu.
- 02** W rondelku zagotuj sok jabłkowy wraz z pokrojonymi śliwkami, dodaj cynamon i gotuj całość jeszcze chwilę na wolnym
- 03** Owsiankę przelej do miseczki, dodaj śliwki z sosem, wymieszaj, dodaj kawałki mandarynki oraz migdały i wymieszaj ponownie.
- 04** Smacznego!



Psst! Zamiast mandarynki możesz dodać sok wyciśnięty z jednej pomarańczy! A jeśli masz ochotę na bardziej „pożywną” owsiankę, dodaj miarę odżywki białkowej o neutralnym smaku.

FASOLKA POD KOŁDERKĄ



Zapiekana fasolka może być świetnym sposobem, żeby przemycić warzywa w codziennej diecie – zwłaszcza w przypadku dzieci-niejadków.

SKŁADNIKI:

- 400 g zielonej fasoli szparagowej
- 300 g mleka
- 5 łyżek mąki kukurydzianej
- przyprawy: gałka muskatołowa, sól i pieprz do smaku
- 1 posiekana cebula średniej wielkości
- 2 ząbki posiekanego czosnku
- 100 g tartego parmezanu

WYKONANIE:

- 01** Przygotuj dietetyczny sos a la beszamelowy: do rondelka wlej mleko, dodaj mąkę i mieszaj przez cały czas gotowania, aż zgęstnieją (około kwadransa). W międzyczasie dodaj przyprawy, a także podsmażoną oddzielnie cebulkę z czosnkiem.
- 02** Nagrzej piekarnik do 200 stopni. Podczas gdy piekarnik się grzeje, wysmaruj masłem naczynie żaroodporne, połóż w nim sparzoną gorącą wodą fasolkę, a potem zalej ją gotowym sosem.
- 03** Całość posyp parmezanem, a następnie wstaw naczynie do piekarnika i zapiekaj przez 25 minut.
- 04** Smacznego!



Jeżeli chcesz mniej dietetyczną potrawę, możesz przyrządzić prawdziwy sos beszamelowy zamiast jego fit wersji.