

FIT KSIĄŻKA KUCHARSKA

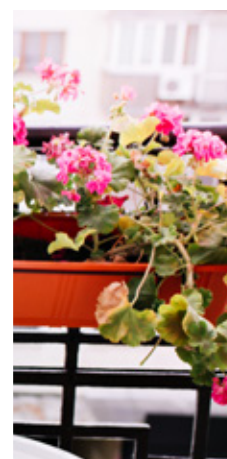
NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

**5 niezwykle łatwych,
i szybkich przepisów
na przepyszne śniadania**



ŚNIADANIE DO ŁÓŻKA

- Mimo że zazwyczaj jeść powinno się przy stole ze względu na prawidłowe trawienie, to tym razem przyzwalamy na jedzenie śniadań w łóżku. Każdy zasługuje na moment self-care i leniwego relaksu :)
- Śniadanie nie jest obligatoryjne, ale zalecamy jedzenie go w ciągu godziny lub dwóch od przebudzenia. Ma ono pobudzić nasz metabolizm do pracy, przerwać nocną „głodówkę” (breakfast, czyli dosłownie break the fast), podnieść – bardzo niski po nocy – poziom glukozy we krwi, a także dostarczyć ciału energii na pierwszą połowę dnia;
- Nie bójmy się jeść sytego śniadania – powinno stanowić ok. 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Jeśli nie chcesz szybko poczuć głodu, zjedz śniadanie białkowo-tłuszczowe z dodatkiem węglowodanów złożonych, np. razowe kanapki z jajkiem i awokado;
- Jeśli nie przepadasz za jedzeniem śniadań, a chcesz zacząć je jeść, proponujemy stworzenie z nich codziennego, spokojnego rytuału, który ma dobrze rozpocząć dzień. Jeżeli normalnie śpieszysz się do pracy, wstań pół godziny wcześniej, żeby móc wyszykować się i zjeść bez stresu. Twój organizm Ci za to prędzej czy później podziękuje.



SPIS PRZEPISÓW

- 1. Shakshuka**
- 2. Brioszka z syropem klonowym**
- 3. Muffinki jajeczne**
- 4. Wegański omlet z tofu**
- 5. Frittata**

SHAKSHUKA

Shakshuka to niezwykle sycące danie, na które jest tyle przepisów, ile osób je robi. Baza jest wspólna: smażone pomidory i zapiekane w nich jajka. Ale dodatki? One już zależą tylko od Ciebie – daj się ponieść wyobraźni!

Składniki

- garść szczypioru do dekoracji
- dwa średniej wielkości pomidory
- opcjonalnie: połówka pokrojonej papryki czerwonej, kielbasa
- sól, pieprz, papryka słodka lub ostra do smaku
- łyżka masła klarowanego
- łyżka majonezu
- dwa jajka
- połówka opakowania mozzarelli



Wykonanie

- 1.** Umyj i pokrój pomidory oraz paprykę. Na patelni rozgrzej masło klarowane, a następnie wrzuć tam kawałki warzyw, dopraw przyprawami i mieszaj, póki nie staną się miękkie. W razie potrzeby, aby uzyskać „papkę”, dolej odrobinę wody.
- 2.** Dodaj pokrojoną mozzarellę, kielbaskę i łyżkę majonezu. Wymieszaj, poczekaj, aż się podtopi ser i wbij jajka. Jajka dopraw, a potem przykryj patelnię przykrywką i zmniejsz ogień. Trzymaj tak 4 minuty, aż białko jajek się zetnie.
- 3.** Gotowe! Wyłóż na talerz, udekoruj szczypiosem i podawaj z ciepłym pieczywem.

i

Możesz dodać przeróżne składniki: nawet ciecierzycę, boczek czy jarmuż. To śniadanie, które jest typowym „daniem – śmietnikiem”, bo wrzucasz do niego cokolwiek masz pod ręką, ale za każdym razem wychodzi przepysznie i imponująco, a Ty pokazujesz się jako niezrównany szef kuchni. Smak uzależnia!

BRIOSZKA Z SYROPEM KLONOWYM

To śniadanie, które musisz zacząć przygotowywać wieczór wcześniej oraz dwie i pół godziny przed porannym posiłkiem, ale obiecujemy, że nie napracujesz się przy nim dużo! Najwięcej czasu minie tu na czekaniu na brioszkę, aż wyrośnie.

Składniki

- 30 g świeżych drożdży (lub 10 g suchych drożdży instant)
- 100 ml ciepłego mleka
- 380 g mąki tortowej
- 50 g cukru pudru
- szczypta soli
- 3 jajka
- 170 g miękkiego masła
- 1 żółtko i 1 łyżka mleka



Wykonanie

1. Pokrusz drożdże i wsyp je do szklanki, następnie podgrzej mleko (ale nie gotuj!) i dodaj do drożdży wraz z cukrem pudrem i mąką.
2. Przykryj i odstaw na 15 minut do ciepłego miejsca do wyrośnięcia. Po kwadransie w dużej misce zamieszaj drewnianą łyżką przesianą mąkę, cukier puder, sól oraz wyrośnięte drożdże.
3. Nadal mieszając, wbijaj po jednym jajku w odstępach czasowych. Gdy skończysz z jajkami, przez kwadrans wyrabiaj ciasto rękami. Po kwadransie dodaj pokrojone masło i wyrabiaj dalej przez następne dziesięć minut.
4. Gdy będzie wyrobione i gładkie, przykryj miskę folią i wstaw do lodówki. Rano ciasto jest gotowe do wyjęcia! Połóż je na oprószonej mąką stolnicy i zostaw na godzinę z hakiem, by się ogrzało.
5. Przygotuj dwie małe, podłużne foremki i wyłóż je papierem do pieczenia. Ciasto pokrój nożem na szesnaście równych części, uformuj z nich kuleczki i ułóż po równo w foremkach. Przykryj i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na godzinę.
6. Następnie pomaluj ciasto pędzlem umaczanym w roztrzepanym z mlekiem żółtku i wstaw do nagrzanego na 180 stopni piekarnika. Piecz przez 20 minut. Wyjmij, polej syropem klonowym – i smacznego!

i

Brioszkę możesz jeść z czymkolwiek tylko zamarzysz: z szynką, z dżemem, z powidłami... spróbuj wielu opcji i wybierz tę, która zasmakuje Ci najbardziej!

MUFFINKI JAJECZNE

Lubisz jajka na śniadanie, ale masz dość jedzenia ich na twardo, na miękko, w koszulkach, pod postacią jajecznicy czy sadzonych? Mamy dla Ciebie rozwiązanie!

Składniki

- 6 jajek
- 8 plasterków szynki (bądź pokrojonej na drobno kiełbaski)
- pokrojona na drobno czerwona papryka
- pół poszatowanej czerwonej cebuli
- porwany na kawałki szpinak
- kilka – kilkanaście pomidorków koktajlowych
- łyżka masła klarowanego
- sól i pieprz do smaku



Wykonanie

- 1.** Posiekaną cebulę wraz z papryką zeszklij na rozgrzanym na patelni maśle.
- 2.** Jajka roztrzep tak, jak na omlet. Przypraw je.
- 3.** W foremkach do babeczek ułóż cebulę, paprykę, szpinak, połów i szynkę/kielbaskę. Zalej roztrzepanymi jajkami.
- 4.** Piecz przez ok. 25 minut w nagrzanym do 180 stopni piekarniku. Smacznego!

i

Uwaga! Nie lej masy jajecznej aż po same brzegi foremek – pamiętaj, że ona wyrośnie i się uniesie. Jeśli nałajesz jej za dużo, muffiny mogą „wyjść” z foremek.

WEGAŃSKI OMLET Z TOFU

Jesteś weganinem, więc jajka na śniadanie odpadają? Nie ma sprawy! Przyszykowaliśmy wyjątkowy przepis właśnie na tę okazję: omlet z tofu!

Składniki

- 150 gram silken tofu
- pół szklanki mąki z ciecierzycy
- jedna trzecia szklanki wody
- pół łyżeczki kurkumy
- garść szpinaku
- łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżeczka oliwy z oliwek do smażenia
- sól do smaku
- twaróg, pomidorki koktajlowe i prażone nerkowce do dekoracji



Wykonanie

1. Wszystkie składniki (poza tymi do dekoracji i smażenia) wrzucić do blendera i zmiksować.
2. Na patelni rozgrzać łyżeczkę oliwy z oliwek. Następnie wylać na patelnię zblendowaną masę. Rozprowadzić równomiernie i smażyć ok. 6 minut, przekręcając.
3. Gotowe! Wyłożyć omlet na talerz, posyp pokruszonym w dłoni twarogiem, udekoruj połówkami pomidorków koktajlowych oraz nerkowcami. Nerkowce możesz wcześniej również podsmażyć na patelni. Smacznego!

i

Jeśli chcesz uczynić omlet bardziej sycącym, możesz podawać go na przykład z guacamole lub sałatką z jarmużu i awokado!

FRITTATA

Mamy nadzieję, że suflet Ci nigdy nie opada! Mimo że przy frittacie nie trzeba aż tyle szczęścia, to jest ona bardziej pożywną, sycącą i... puszystą wersją omletu.

Składniki

- 4 jajka
- garść posiekanego szczypiorku
- 2 łyżki mleka
- 100 gram pokrojonej w kawałeczki szynki
- 100 gram sera feta
- pół łyżki oliwy z oliwek
- 150 gram szpinaku
- sól i pieprz do smaku
- szczypta suszonej bazylii
- pół pokrojonej na paski papryki czerwonej
- 3 ząbki czosnku



Wykonanie

1. W wysokiej misce roztrzep jajka razem z mlekiem, przypraw je, dodaj szczypiorek, bazylię, szynkę i paprykę. Wymieszaj.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i zeszklij na niej szpinak oraz sprasowany czosnek.
3. Wlej na patelnię masę jajeczną, smaż przez dwie minuty, na koniec wyłącz ogień. Posyp frittatę pokruszonym w dłoni serem feta.
4. Wstaw patelnię do nagrzanego piekarnika i piecz przez kwadrans w temperaturze 180 stopni. Ostrożnie wyjmij i gotowe!

i

Dobrym pomysłem będzie owinięcie rączki patelni folią aluminiową lub zakup żaroodpornej patelni, której żadna część nie uszkodzi się podczas pieczenia frittaty!