

Miniomlety ze szpinakiem i porem + pomidorki koktajlowe

Składniki:

2 jajka

1/2 szklanki szpinaku

kawałek pora (ok. 3 cm)

25 g mąki pszennej pełnoziarnistej

pomidorki koktajlowe

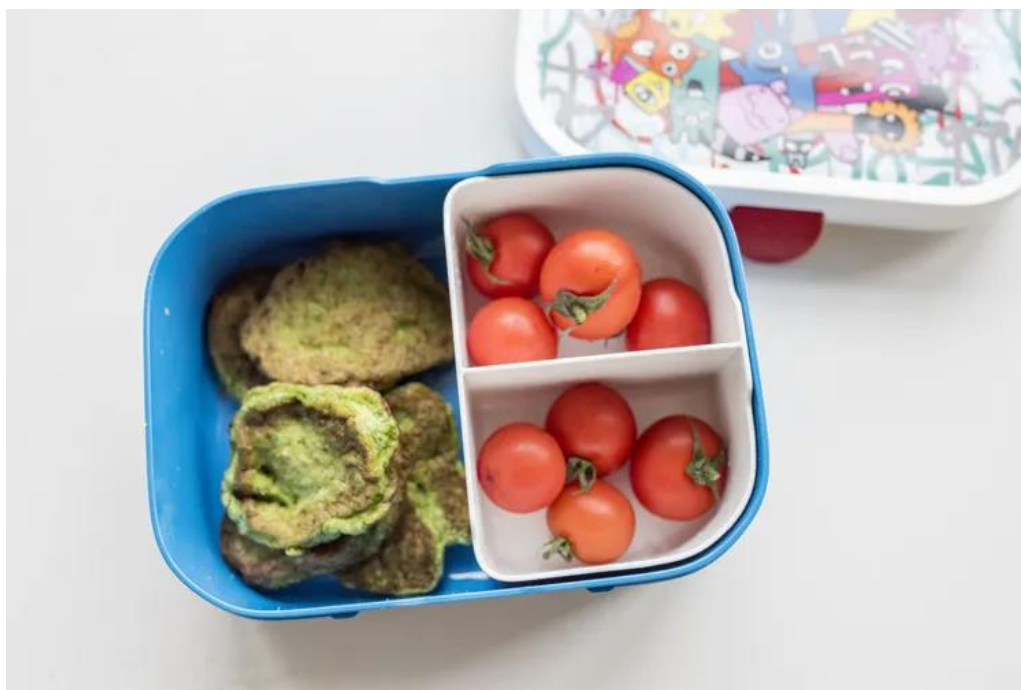
sól do smaku

olej do smażenia

Przygotowanie:

Przyrządzamy tak, jak przyrządzamy normalne omlety. Ja czasami oddzielam żółtka od białek i najpierw ubijam białka, a potem dodaję je do masy żółtkowej z warzywami (dzięki temu omlety są bardziej puszyste). W tym przypadku z żółtkami zblendowałam szpinak i pora (żeby ich faktura nie była wyczuwalna, a dziecko nie wiedziało, co się kryje w środku ;)). Na rozgrzany olej kładziemy po łyżce ciasta. Smażymy na niewielkim ogniu z obu stron do zarumienienia. Nie smażcie zbyt długo (zrobią się suche). Po usmażeniu odkładamy na ręcznik papierowy.

Miniomlety podaję z pomidorkami koktajlowymi



Szybka, chrupiąca sałatka warzywna z waflami ryżowymi i pieczywem chrupkim

Składniki:

brokul

kalafior

rzodkiewki

wafle ryżowe

pieczywo chrupkie (moje ulubione to Dan Cake z sezamem, które w składzie ma tylko mąkę żytnią, sezam i sól)

Przygotowanie:

Super chrupiąca bomba witaminowa. Dokładnie myjemy różyczki kalafiora i brokuła, dzielimy je na mniejsze części. Rzodkiece odcinamy łodyżkę i korzonek, przekrajamy ją na pół. Mieshamy ze sobą wszystkie warzywa. Podajemy z waflami ryżowymi i chrupkim pieczywem.



Jogurtowe placki z jabłkami + winogrona

Składniki:

1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 i 1/4 szklanki jogurtu naturalnego
1 jajko
3 łyżki ksylitolu
1 łyżka stopionego masła
pół łyżeczki mielonego cynamonu
1 jabłko
kilkanaście kulek winogron
olej do smażenia

Przygotowanie:

Mąkę z proszkiem do pieczenia przesiewamy do miski. Dodajemy jogurt, jajko, ksylitol, masło oraz cynamon. Całość mieszamy. Obrane jabłko ścieramy na tarce. Dodajemy do ciasta. Mieszamy. Na rozgrzany na patelni olej układamy łyżką małe porcje ciasta. Smażymy z obu stron .



Tortilla z szynką i serem + papryka

Składniki:

2 placki tortilli

ser żółty

szynka (u nas polędwica z indyka)

ketchup

suszona bazylia i oregano

papryka

Przygotowanie:

Jeden placek tortilli smarujemy ketchupem, posypujemy szczyptą suszonej bazylii i oregano.

Następnie układamy na nim ser oraz wędlinę. Całość przykrywamy drugim plackiem tortilli.

Złożone placki przekrajamy na pół (żeby zmieściły się w opiekaczu) i wkładamy do opiekacza. Gdy ser się ropuści, a tortilla zrumieni, wyciągamy ją z opiekacza i kroimy na równe trójkąty. Podajemy z papryką pokrojoną w paski.



Kotlety jajeczne + fasolka szparagowa

Składniki:

6 jajek ugotowanych na twardo
1 surowe jajko
2 łyżeczki musztardy chrzanowej
fasolka szparagowa
bułka tarta
2 łyżki drobno pokrojonego szczypiorku
2 łyżki drobno pokrojonego koperku
masło klarowane do smażenia
pieprz i sól do smaku

Przygotowanie:

Ugotowane jajka obieramy i przekładamy do rozdrabniacza (np. blendera). Dodajemy musztardę, surowe jajko oraz sól i pieprz. Miksujemy na gładką masę. Zagęszczamy ją 2-3 łyżkami bułki tartej. Szczypiorek i koperek siekamy i dodajemy do masy. Mieszymy. Formujemy nieduże kotlety, obtaczamy je w bułce tartej, a następnie smażymy na maśle (do zrumienienia). Kotleciki podajemy z fasolką szparagową.



Tosty + oliwki i papryka

Składniki:

pełnoziarniste pieczywo tostowe
awokado
mozarella pokrojona w plastry
pomidor
cebula
sok z limonki
oliwki

Przygotowanie

Rozgniatamy awokado i doprawiamy je solą i sokiem z limonki. Kromkę pieczywa tostowego smarujemy rozgniecionym awokado. Kładziemy na nim plaster mozarelli, pomidor oraz cebulę. Całość przykrywamy drugą kromką pieczywa tostowego i zapiekamy.



Tortilla z warzywami + kabanosiki

Składniki:

1 placek tortilli
twarożek do smarowania pieczywa
sałata
ser żółty
szynka
ogórek świeży

Przygotowanie:

Placek tortilli smarujemy twarożkiem. Na twarożku układamy sałatę, ser, szynkę oraz ogórka pokrojonego w paski. Zwijamy tortillę i kroimy ją w grube plastry. Podajemy z kabanosami (u nas najczęściej kabanosy Żarłaki).



Placuszki z wędliną, serem i kukurydzą + mini marchewki

Składniki:

4 plasterki wędliny pokrojone w kostkę (u nas polędwica z indyka)

1/3 szklanki kukurydzy

2 plasterki sera żółtego

120 g szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej

1 jajko

4 łyżki szczypioru

1 ząbek czosnku (opcjonalnie)

pół szklanki wody

olej do smażenia

sól i piperz do smaku

Przygotowanie:

Przesiewamy mąkę do miski. Dodajemy do niej wodę, jajko, sól (ok. pół łyżeczki) i szczyptę pieprzu. Mieszymy do połączenia się wszystkich składników. Szczypior i czosnek drobno siekamy. Do ciasta dodajemy posiekany szczypior, czosnek, szynkę w kostce oraz kukurydżę. Wszystko razem mieszamy. Po jednej łyżce ciasta nakładamy na rozgrzany na patelni olej. Smażymy z obu stron na małym ogniu do zrumienienia się placków. Podajemy z mini marchewkami.



Placki z bananów + orzechy i bakalie

Składniki:

2 dojrzałe banany (najlepsze są te najbardziej dojrzałe)

2 jajka

garść płatków owsianych

miks orzechów lub bakalii

olej do smażenia

Przygotowanie:

Banany obieramy i rozgniatamy widelcem lub w ręce. Dodajemy jajka i płatki owsiane. Mieszymy do połączenia się składników. Na rozgrzaną patelnię nakładamy łyżkę niewielkie porcje ciasta. Smażymy z obu stron po kilka minut do zrumienienia. Podaję z orzechami i bakaliami



Placuszki serowe z żurawiną + borówki i jeżyny

Składniki:

250 g twarogu

1 jajko

2 łyżki ksylitolu

50 g mąki pszennej pełnoziarnistej + kilka łyżek mąki do obtoczenia

borówki

łyżka żurawiny suszonej

tłuszcz do smażenia (np. masło, olej kokosowy)

Przygotowanie:

Twaróg rozgniatamy widelcem. Dodajemy do niego ksylitol i jajko. Mieszymy. Dodajemy mąkę i żurawinę. Znowu dokładnie mieszamy. Z ciasta lepimy małe placuszki. Obtaczamy je delikatnie w mące. Smażymy z obu stron na małym ogniu. Do zarumienienia. Ja podaję z borówkami i jeżynami

