

**-Sałatka z melonem w szynce parmeńskiej na szpinaku
z orzeszkami pinii i sosem balsamicznym**



Składniki, 4 porcje:

- 1/2 melona **kantalupa** (o pomarańczowym miąższu i biało-zielonej siatkowej skórce)
- sól morską i świeżo zmielony pieprz, cukier
- sok z limonki
- 4 łyżki orzeszków pinii
- oliwa extra vergine
- garść młodych liści szpinaku
- 8 plasterków szynki parmeńskiej (np. paczkowanej)
- świeży tymianek lub inne świeże zioła
- gotowa polewa balsamiczna w tubce lub **sos balsamiczny**: 1/3 szklanki octu balsamicznego + 1- 2 łyżeczki miodu + 1 łyżka oliwy extra vergine, sól i pieprz do smaku - wszystko umieścić w rondelku i zagotować, gotować do czasu aż sos zgęstnieje

Przygotowanie:

Melona obrać i pokroić na 8 kawałków, położyć na talerzu, posypać 1 łyżką cukru, solą i pieprzem, skropić sokiem z 1/2 limonki, odstawić. Orzeszki pinii zrumienić na suchej patelni, wymieszać z 1 łyżką oliwy extra vergine. Szpinak opłukać i delikatnie osuszyć, ułożyć na 4 talerzach. Kawałki melona zawinąć w plasterki szynki i ułożyć na szpinaku. Połączyć sokiem z melona zgromadzonym na dnie talerza, posypać orzeszkami pinii i udekorować tymiankiem. Przed podaniem skropić sałatkę dodatkowym sokiem z limonki oraz oliwą extra vergine, posypać świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Udekorować sosem balsamicznym.



KWESTIA SMAKU

Filet z kurczaka w pomidorowej salsie z imbirem



: 40 minut

Czas gotowania: 40 minut

Kaloryczność: 222 kcal

Ilość porcji: 2

Składniki

- * filet z kurczaka pojedynczy ok. 200 gram (198 kcal)
- * puszka krojonych pomidorów z puszki - 400 gram (140 kcal)
- * pół czerwonej papryki (32 kcal)
- * pół małej cebuli (8 kcal)
- * duża łyżka masła (45 kcal)
- * duża łyżka różowego imbiru w zalewie (takiego do sushi) + łyżka zalewy (10 kcal)
- * płaska łyżeczka imbiru w proszku (ja używam Kamis - jest mega aromatyczny)
- * pół łyżeczki brązowego cukru (10 kcal)
- * sól, pieprz, koper,
- * wok lub bardzo wysoka patelnia (będzie pryskać przy odparowywaniu wody z pomidorów)

Lekkie, dietetyczne danie. Porcja (bez ryżu) to tylko 222 kcal.

Etapy przygotowania

1. W woku rozpuszczamy masło i wrzucamy pokrojoną w kosteczkę cebulę. Mieszymy chwilę i dodajemy pokrojonego w paski kurczaka, sól, pieprz oraz imbir w proszku.
2. Jak kurczak z różowego zrobi się biały, dodajemy pomidory i pokrojoną w kosteczkę paprykę. Mieszymy. Przykrywamy pokrywką i dusimy 2-3 minuty. Po tym czasie odkrywamy pokrywkę, dodajemy cukier oraz imbir z zalewy wraz z zalewą (1 łyżka!!!) i gotujemy aby odparowała woda z pomidorów.
3. Pod koniec dodajemy koper i gotujemy jeszcze chwilę.

Pasta z boczkiem i mascarpone



Czas przygotowania: 15 minut

Czas gotowania: 15 minut

Składniki

- - 200 g makaronu
- - 150 g serka mascarpone
- - 125 g boczku
- - 1/2 łyżki oliwy z oliwek
- - 1 łyżeczka masła
- - 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- - pieprz i (opcjonalnie) sol, do smaku

Etapy przygotowania

Na dużej patelni rozgrzać olej i masło, podsmażyć boczek przez 5 minut, aż zrobi się złocisty i chrupiący, mieszając od czasu do czasu. Dodać mascarpone, wymieszać i gotować kolejne 2 minuty. Doprawić do smaku, zdjąć z ognia.

Makaron ugotować al dente, odcedzić i włożyć z powrotem do garnka. Pomieszać sosem z mascarpone, dodać natkę, dokładnie wymieszać i podawać natychmiast.

Truskawkowo-migdalowo salatka



Czas przygotowania: 20 minut

Ilość porcji: 2

Składniki

- salata rukola- 60 g
- truskawki- 250 g
- migdały (płatki) - 50 g
- dressing balsamiczny - 2-3 łyżki

Idealna na upalne dni.

Włoskie klopsiki w pomidorowym sosie



Czas przygotowania: 35 minut

Składniki

- Na klopsiki :
 - 350g mielonego chudego mięsa
 - 1 ząbek czosnku
 - 2 łyżki bułki tartej
 - sól
 - pieprz
 - olej
- Na sos pomidorowy :
 - puszka pomidorów
 - 1 cebula
 - 2 ząbki czosnku
 - 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
 - 1 łyżeczka suszonej bazylii
 - pół łyżeczki oregano
 - 3 łyżki serka mascarpone
 - sól
 - pieprz
 - olej

Nadziewane pomidorki koktajlowe.



Czas przygotowania: 15 minut

Ilość porcji: 10

Składniki

- 10 pomidorków koktajlowych
- 1/2 opakowania sera mozzarella
- 10 listków bazylii
- sol ziołowa
- 10 wykałaczek

Etapy przygotowania

Pomidorki przekroić na poł. Dolną część pomidora posolić, nałożyć kawałek mozzarelli, na to listek bazylii, przykryć górną połówkę pomidora. Całość połączyć wykałaczką.
Smacznego.



Żeberka wieprzowe w sosie pomidorowo-paprykowym



Czas przygotowania: 100 minut

Składniki

- Sos:
 - papryka czerwona
 - 2 pomidory
 - 3 łyżki koncentratu pomidorowego
 - 3 ząbki czosnku
 - 2 łyżki oleju
 - 330ml śmietany 18%
 - pół szklanki wody
 - oregano
 - majeranek
 - bazylia
 - pieprz
 - sól
 - cebula
- Mięso:
 - 0,5 kg żeberek wieprzowych
 - pieprz
 - sól
 - oliwa z oliwek
 - papryka słodka mielona
 - bazylia
 - oregano
- Dodatkowo:
 - ryż
 - ćwikła
 - kurkuma

Żeberka w sosie pomidorowo-paprykowym

Etapy przygotowania

W niewielkim rondlu lub garnuszku rozgrzewamy oliwę z oliwek i wrzucamy pokrojoną w kostkę paprykę. Czosnek i cebulę obieramy, siekamy i dorzucamy do papryki. Smażymy około 5 minut a następnie dodajemy koncentrat pomidorowy oraz wodę. Mieszamy. Gotujemy około 10 minut a następnie miksujemy (np. blenderem), dodajemy śmietanę, do smaku przyprawy i gotujemy jeszcze 5 minut. Mięso myjemy, posypujemy przyprawami i obsmażamy na rozgrzanej oliwie z oliwek około 10 minut. Po tym czasie przekładamy mięso do garnka z sosem, przykrywamy i gotujemy około godzinę mieszając co jakiś czas. Podajemy z ćwikłą oraz ryżem gotowanym z kurkumą.

Papryka faszerowana ryżem i mięsem



Czas przygotowania: 1 godzin

Składniki

- SKŁADNIKI:
- 8 średnich papryk czerwonych
- 4 pomidory
- 200g ryżu brązowego długiego
- 500g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
- 2 jajka
- oliwa z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- cebula
- pół szklanki wody
- 10 dkg żółtego sera
- do smaku:
- bazylia suszona
- papryka mielona słodka
- pieprz czarny
- kucharek lub warzywko
- SOS:
- 2 papryki
- 330g śmietany 18%
- pół cebuli
- 2 ząbki czosnku
- kucharek lub warzywko
- oliwa z oliwek
- łyżka koncentratu pomidorowego

Papryki faszerowane ryżem i mięsem

Etapy przygotowania

Cebulę obieramy, kroimy w kostkę średniej wielkości i podsmażamy na oliwie z oliwek. Do zeszkłonej cebulki dodajemy posiekany czosnek i smażymy jeszcze chwilę. Pomidory myjemy, kroimy i wrzucamy do garnka, dolewamy odrobinę oliwy i dokładamy cebulę i czosnek. Na patelni podsmażamy mięso mielone które następnie przekładamy do garnka z pomidorami. W osobnym garnku gotujemy ryż, następnie dodajemy do garnka z warzywami i mięsem i gotujemy około 20 minut przyprawiając kucharkiem(lub warzywką), pieprzem, papryką, bazylią. Po upływie 20 minut zdejmujemy z ognia i studzimy. Gdy ostygnie wbijamy 2 jajka i dokładnie mieszamy. Nakładamy do przekrojonych na połówki, oczyszczonych papryk i przykrywamy plasterkiem żółtego sera. Układamy w naczyniu żaroodpornym, przykrywamy i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 150 stopni na 20-25 minut.

Sos:

Odrobinę oliwy z oliwek rozgrzewamy na patelni i podsmażamy posiekaną cebulę. Gdy się zeszkli dodajemy pokrojony drobno czosnek i paprykę. Doprawiamy kucharkiem lub warzywką, dodajemy koncentrat pomidorowy i smażymy około 10 minut. Po tym czasie dodajemy śmietanę i gotujemy kolejne 5 minut. Miksujemy dokładnie blenderem i gotujemy jeszcze 5 minut.

Zielony makaron z brokułami



Czas przygotowania: 60 minut

Składniki

- brokuł
- filet z kurczaka
- pół paczki makaronu (np, szpinakowy)
- 2 łyżki pesto
- 2 ząbki czosnku
- oliwa

lekka sałatka na obiad

Etapy przygotowania

Mięso umyć, posolić, doprawić przyprawą do kurczaka. Podsmażyć filet z kurczaka z obu stron, dolać wody i dusić pod przykryciem do miękkości. Brokuł opłukać, podzielić na części i ugotować w osolonej wodzie. Makaron ugotować al dente. Na oliwie lekko podsmażyć przeciśnięty czosnek, dodać pesto, wymieszać. Połączyć z makaronem. Dodać brokuł, pokrojoną pierś kurczaka.

Poławdwiczki wieprzowe po włosku



Czas przygotowania: 180 minut

Ilość porcji: 8

Składniki

- 2 poławdwiczki wieprzowe(około 60- 70 dag)
- sól, pieprz
- ser mozzarella
- 2 łyżeczki tymianku
- 1 czubata łyżeczki bazylii
- 1/2 łyżeczki rozmarynu
- 10 łyżek oliwy z oliwek
- 2 -3 ząbki czosnku
- 2 duże pomidory

Smaczna poławdwiczka po włosku.

Etapy przygotowania

Poławdwiczki umyć, wytrzeć papierowym ręcznikiem. Pokroić na kawałki(grubość na dwa palce)lekko rozbić ręką.

Czosnek rozgnieść przez prasę lub drobniutko posiekać, posolić, posypać pieprzem, dodać bazylię, łyżeczkę tymianku i rozmaryn. wszystko zalać 6 łyżkami oliwy z oliwek i wymieszać, natrzeć marynatą poławdwiczki i odstawić na 1-2 godz do lodówki.

Poławdwiczki wyjąć z marynaty, lekko wytrzeć papierowym ręcznikiem i obsmażyć na oliwie z oliwek po minucie z każdej strony.

Obsmażone ułożyć w naczyniu do zapiekania, położyć po plasterze pomidora i wstawić do piekarnika nagrzanego w 180 st C zapiekać około 8-10 min.

Po tym czasie na każdą poławdwiczkę ułożyć po plasterku mozzarelli posypać ziołami zapiekać 1,5-2 min aż ser się rozpuści.

Kuskus

ilość porcji : 4

- 175 g (1 szklanka) kuskusu
- 1 szklanka wrzątku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek zgniecionego czosnku
- 40 g (3/4 szklanki) czerwonej papryki pokrojonej w kostkę
- 4 zielone cebulki, drobno posiekane

- 150 g (1 szklanka) pomidorków koktajlowych
- 40 g (1 szklanka) świeżych liści bazylii
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta czarnego mielonego pieprzu
- parę kropel octu balsamicznego
- 20 g (3/4 szklanki) startego parmezanu

Sposób przygotowania

Przygotowanie: 5min. > Gotowanie: 35min. > Gotowe w: 40min.

1. Nagrząć piekarnik do 175°C.
 2. Wsypać kuskus do wrzącej wody i ponownie doprowadzić wodę do wrzenia. Zdjąć garnek z ognia i przykryć. Zostawić na 5 minut, a następnie delikatnie wymieszać kuskus widelcem.
 3. W międzyczasie rozgrzać olej w dużej patelni na średnim ogniu. Dodać czosnek, cebulkę i paprykę, i przez chwilę podsmażyć. Dodać pomidory, bazylię, ugotowany kuskus, sól i pieprz. Wszystko dobrze wymieszać i przełożyć do półtoralitrowego żaroodpornego naczynia. Lekko skropić octem balsamicznym.
- Piec w nagrzanym piekarniku przez 20 minut. Zaraz po wyjęciu posypać parmezanem

Ryż jaśminowy

ilość porcji : 4

- 2 łyżki oliwy z oliwek
 - 2 łyżki posiekanej cebuli
 - 35 g (1/4 szklanki) zielonego groszku
 - 1 liść laurowy
 - 300 g (1 i 1/2 szklanki) surowego ryżu jaśminowego
 - 3 szklanki wody
 - sól do smaku
-

Sposób przygotowania

Przygotowanie: 10min. > Gotowanie: 50min. > Gotowe w: 1godz.

1. W dużym garnku rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Dodać cebulę i podsmażyć 3 do 5 minut. Dodać zielony groszek, liść laurowy i ryż. Dobrze wymieszać, aby pokryć ryż tłuszczem.
2. Do garnka wlać 3 szklanki wody i posolić. Zwiększyć ogień i doprowadzić ryż do lekkiego wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu bez przykrycia, aż cały płyn się wchłonie. Na koniec zdjąć garnek z ognia, przykryć i odczekać około 40 minut.

3. **Salatka Caprese.** Klasyczna włoska sałatka, którą można spotkać w każdej restauracji na terenie słonecznej Italii, jest daniem-starterem przygotowywanym z sera mozzarella, pomidorów i bazylii z dodatkiem soli i pieprzu. Salatka Caprese bywa też podawana z oregano, octem balsamicznym, niewielką ilością drobno pokrojonego czosnku lub cebuli.
4. Nie jest do końca pewne pochodzenie sałatki z Capri, za to na pewno każdemu kojarzy się z dojrzałymi pomidorami, słońcem, gorącym latem i prostotą cudownego smaku.

Sałatka z serem pleśniowym i kapustą pekińską

Sałatka z serem pleśniowym i kapustą pekińską - składniki:

- kapusta pekińska - 1 sztuka
- orzechy włoskie - 3 łyżki
- [Sos sałatkowy 2 w 1 Sałatka Lazurowa Knorr - 1 opakowanie](#)
- ser z niebieską pleśnią - 120 gramów
- majonez - 2 łyżki
- natka pietruszki - 0.5 pęczka
- rodzynki - 2 łyżki
- jogurt brzoskwiniowy duży - 2 łyżki



SAŁATKA Z SEREM PLEŚNIOWYM I KAPUSTĄ PEKIŃSKĄ - SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę pekińską poszatkuj i przełóż do miski. Dodaj orzechy, najlepiej wcześniej sprażone, oraz rodzynki. Sos sałatkowy Knorr wymieszaj z majonezem, jogurtem i połową sera startego na tarce. Teraz połącz sos z pozostałymi składnikami. Dokładnie wymieszaj i nakładaj sałatkę na talerze. Po wierzchu posyp posiekaną natką pietruszki oraz pozostałym, pokruszonym serem. Podawaj posypane grzankami z opakowania Knorr.