



**SERVIER
DLA SERCA**



**Zabójczy
duet**

ZDROWE ALTERNATYWY SZYBKICH POTRAW

Przepisy autorstwa Katarzyny Błażejewskiej-Stuhr

Fish&chips – ryba z frytkami z selera

Składniki:

- ♥ filet z dorsza
- ♥ sok z cytryny
- ♥ seler
- ♥ olej rzepakowy
- ♥ tymianek
- ♥ słodka papryka
- ♥ oregano
- ♥ sól
- ♥ pieprz



Sposób przygotowania:

Rybę posyp tymiankiem, solą i pieprzem, pokrop sokiem z cytryny, utóż w folii i piecz w piekarniku w 180 stopniach przez 20 minut. Pokrój seler na paseczki (wielkości standardowych frytek). W misce wymieszaj kilka łyżek oleju rzepakowego z przyprawami: słodką papryką, oregano i odrobiną soli. Wymieszaj paseczki selera z mieszanką przypraw. Roztóż frytki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i zapiekaj w piekarniku z termoobiegiem w 180 stopniach przez około 30 minut.

Tortilla pełnoziarnista z indykiem i warzywami

Składniki:

tortilla pełnoziarnista:

- ♥ mąka pełnoziarnista – 2 szklanki
- ♥ olej rzepakowy – 2 łyżki
- ♥ woda – 160ml
- ♥ sól – szczypta

nadzienie:

- ♥ filet z indyka
- ♥ jogurt naturalny
- ♥ pomidory
- ♥ ogórek
- ♥ sałata
- ♥ cebula
- ♥ czosnek
- ♥ olej rzepakowy
- ♥ koperek, sól, pieprz, curry



Sposób przygotowania:

W misce zagnieć mąkę razem z wodą, solą i olejem. Ciasto powinno mieć konsystencję miękkiej plasteliny. Podziel ciasto na mniejsze kulki (około 8 szt.). Każdą z nich rozwałkuj na koło o średnicy patelni. Smaż bez dodatku tłuszczu po pół minuty z każdej strony.

Indyka pokrój w podłużne paski, przypraw solą, pieprzem i curry. Smaż na patelni skropionej olejem. Zrób sos do placków: jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku, dodaj szczyptę soli i koperek. Sosem wysmaruj placki, następnie nałóż kawałki indyka i pokrojone warzywa. Całość zawiń w apetyczny rulon.

Zdrowe chipsy

W przygotowaniu ich pomocna jest mandolina (nie chodzi o instrument muzyczny) – albo ostra tarka, pozwalająca kroić cieniutkie plasterki. No i co teraz pokroimy, to już tylko zależy od nas. Ja polecam następujące składniki:

Składniki:

- ♥ marchewka
- ♥ pietruszka
- ♥ batat
- ♥ ziemniak
- ♥ cukinia
- ♥ oliwa z oliwek
- ♥ sól
- ♥ wędzona papryka
- ♥ czosnek
- ♥ ulubione zioła



Sposób przygotowania:

Poszatkuj warzywa jak najcieniej. W misce wymieszaj kilka łyżek oliwy z przyprawami. Dodaj plasterki warzywne i dokładnie mieszaj, mieszaj, mieszaj. Rozłóż równomiernie plasterki warzywne na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Plasterki warzywne w trakcie pieczenia można delikatnie przetożyć na drugą stronę. Można też w międzyczasie warzywa mieszać – wiąże się to tylko z tym, że plasterki się pokruszą. Piecz około 30 minut w 160 stopniach.

Domowe lody a la snickers

Składniki:

- ♥ 2 mrożone banany
- ♥ 3 łyżki masła orzechowego
- ♥ 2–3 kostki gorzkiej czekolady (można zastąpić łyżeczką kakao, ale ja lubię chrupanie kawałków czekolady)
- ♥ garść fistaszków
- ♥ opcjonalnie szczypta soli



Sposób przygotowania:

Banany, masło orzechowe, fistaszki i czekoladę zmiksuj w blenderze albo rozgnieć widelcem. Jeżeli zdecydujesz się na opcję widelec, najlepiej wcześniej lekko pokroić czekoladę i fistaszki. Lody można doprawić odrobiną soli. Przetóż masę do pojemniczków na lody – mogą być to gotowe foremki lub plastikowe kubeczki z włożonymi w środek łyżeczkami które spełnią rolę patyczków. Zmroź przez kilka godzin i... smacznego!

Życzymy Wam zdrowych i pysznych dań dla serca!

