Zupa brokułowa

Dzisiaj mam dla Was przepis na pyszną zupę brokułową, która jest mało kaloryczna, zaspokaja nasze apetyty i możemy ją modyfikować w zależności od naszych podniebień. Zupka jest szybka w przygotowaniu, podać ją możemy w towarzystwie grzanek, makaronu czy po prostu tartego żółtego sera. Możemy dodać troszkę imbiru, aby dodać zupce charakteru… Wszystko zależy od tego co gra w waszych duszach! Ja daje Wam podstawę, ale zarazem mój sposób na ta zupkę

Zupa brokułowa

Składniki:

1 duży brokuł
1 duża cebula
1 duża marchewka
1 por
1 seler
Natka pietruszki
(może być to też korzeń-wtedy traktujemy jak resztę warzyw)

Opcjonalnie:

3 żabki czosnku
5 łyżek śmietany

Zaczynamy:

Warzywa kroimy w kosteczki czy paseczki jak wygodnie. Ostatecznie będziemy wszystko blendować także nie ma to dużego znaczenia.

Cebulę opalamy nad palnikiem.
Ja niestety mam kuchenkę indukcyjna więc podsmażam
ją na patelni przekrojoną w pół bez tłuszczu.
Pokrojone warzywa z wyjątkiem brokułu zalewamy w dużym garnku wodą,
doprawiamy sola, pieprzem i gotujemy przez około 10/15 minut.
Zupę możemy doprawić różnymi ziołami.
Pamiętajmy, aby tylko nie przesadzić bo chodzi nam
najbardziej o smaku brokułów

W tym czasie osobno gotujemy przez kilka minut brokuły w lekko osłodzonej wodzie.
Następnie przekładamy je do gotujących się warzyw.
Gotujemy jeszcze chwilkę.

Gdy warzywa już są miękkie, przelewamy je (*razem z wodą w której się gotowały)*
do blendera dodajemy pokrojoną pietruszkę i dokładnie miksujemy.

Do zmiksowanej zupki możemy dodać śmietanę.
Podajemy z serem czy np. orzechami na wierzchu.

SMACZNEGO !!!

Moja praca w USA

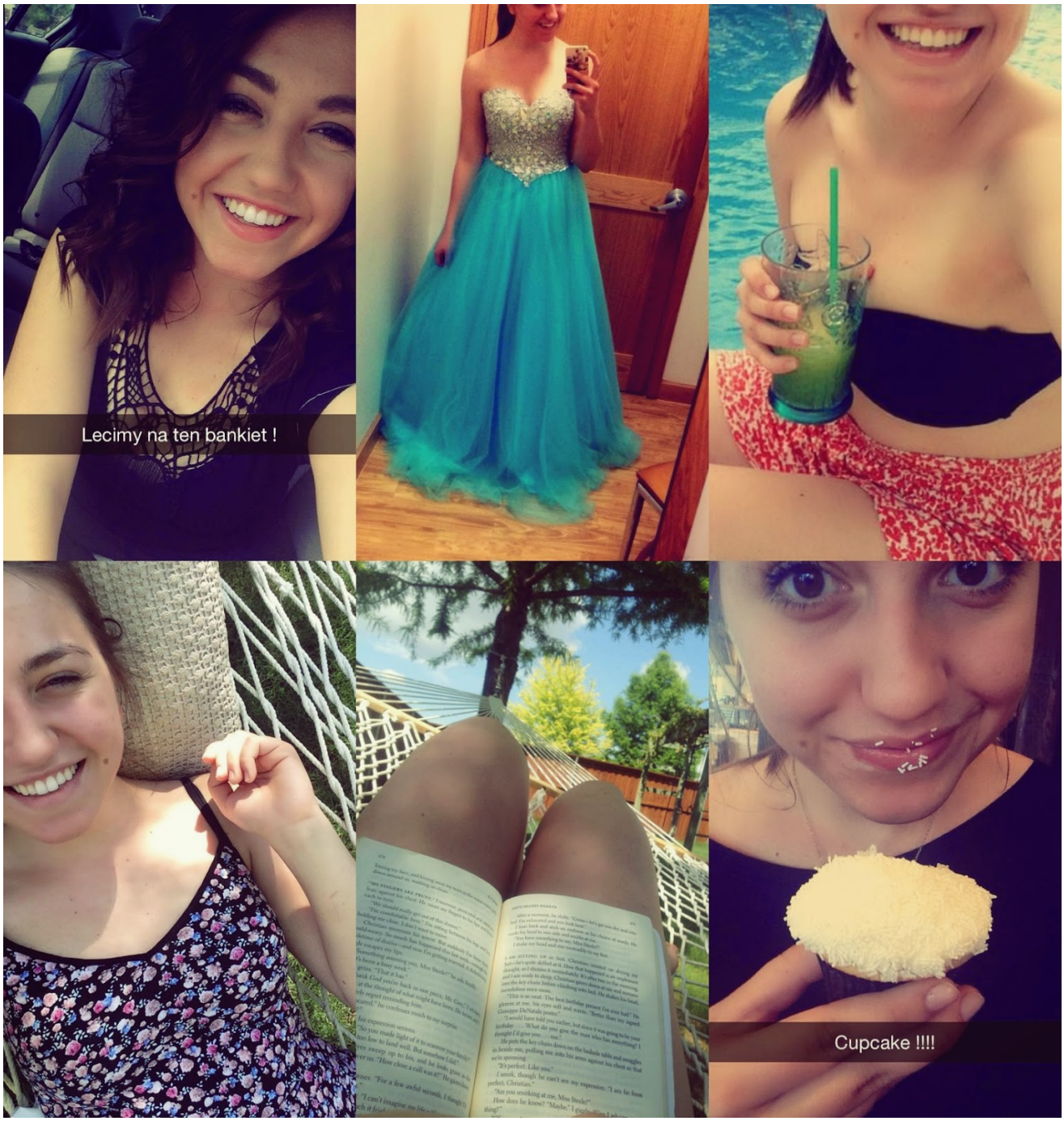
Dość sporo mnie tu nie było, ale wszystko dlatego, że w pracy przygotowywaliśmy otwarcie tzn. SHOWROOM’u.
Nowe pomieszczenie, bardzo nowocześnie wykończone z produktami,
które sprzedawane są przez firmy BTX oraz COULISSE.
Są ta firmy współpracujące ze sobą, zajmujące się zasłonami na okna.
Nie sprzedają już jednak produktów prywatnym osobom, a pracują z projektantami,
którzy inspirują się ich produktami i zamawiają je dla swoich klientów.

Moja praca w związku z wielkim otwarciem charakteryzowała się głownie przygotowaniem podarunków dla gości.
Zrobiłam ponad 190 kubków z czekoladkami i długopisami firmowymi,
po czym pakowałam je w materiały, których firma używa do produkcji zasłon.
Oprócz kubków byłam odpowiedzialna za OGARNIĘCIE sali.
Zabawiłam się trochę w kokardy, ustawienie wszystkiego, przygotowanie identyfikatorów, zrobiłam też ozdobne świeczniki i wazony. Co zabawne mój główny szef powiedział, że mógłbym mnie nawet zatrudnić jako dekoratorkę wnętrz! Wszystko zobaczyć możecie na zdjęciach. Muszę powiedzieć, że bardzo mi się to spodobało.

Podczas otwarcia byłam odpowiedzialna za jedzonko, ale pomagałam również za barem <3
Musiałam też pilnować porządku na stolikach.
Ogólnie świetne doświadczenie.
Praca z ludźmi, a raczej dla ludzi… czyli to co lubię

najbardziej !

Na szczęście pracuje tylko w poniedziałki, środy i piątki,
więc gdy tylko mam wolny dzień łapię książkę
i biegnę na hamak albo wskakuje do basenu !
WAKACJE TO WAKACJE ! <3


Lecimy na ten bankiet !
Cupcake !!!!

Śniadanie w Dallas

Śniadania <3
Czy Wy też normalnie nie macie czasu na przygotowanie porządnego
i wartościowego śniadania ?
Czasem nawet o nim zapominamy, a przecież pierwszy posiłek powinien być zjedzony do 40 minut po przebudzeniu.
Chyba, że chcemy, żeby nasz organizm jeszcze słodko spał gdy my musimy na pełnych obrotach pracować czy uczyć się.
NIE MA TAK DOBRZE !

Pierwszy posiłek to pobudka dla organizmu.
Przestawienie się z trybu nocnego na dzienny. Co więcej śniadanie musi dać nam siłę na cały poranek, ten wieczorny posiłek może być ominięty bo przecież na spanie nie trzeba nam energii.
Niestety wszyscy, a szczególnie wszystkie kobitki wiedzą, że często bywa tak, że do godziny 12 czy 13 możemy wytrzymać tylko na kawie, a wieczorem ofiarujemy naszemu brzusiowi całą masę kalorii, które niestety nie będą już tak dobrze spożytkowane.
Dlatego tak bardzo ja sama chciałbym wyrobić sobie taki rytuał posiłków.
Śniadania już chyba mi dobrze wychodzą.
Niestety nie ma dnia bez podjadania… ale chyba nie tylko ja tak mam …:)

Wrzucam parę zdjęć z mojego wczorajszego śniadanka.

KEEP

Mój cudowny zeszyt z przepisami, niestety wolne kartki są już na wyczerpaniu.

Sałatka z kurczakiem i

truskawkami w sosie miodowo-balsamicznym

Czy próbowaliście kiedyś łączyć owoce z mięsem ? Mi pierwszy raz zdarzyło się to w amerykańskim fast-fodzie tzn. Wendy’s. Była to sałatka z kurczakiem, jagodami, truskawkami i orzechami.
Wszystko polane sosem balsamicznym. **MNIAM !!!** Sos miodowo-balsamiczny w mojej sałatce w połączeniu ze świeżymi truskawekami jest idealny. Do tego kawałki kurczaka, który marynowany jest w miodzie i musztardzie…<3 Grzanki są opcjonalne, ale podprażone migdałki ….
Bez tej cudownej posypki ta sałatka już nie będzie taka sama.

Zachęcam Was bardzo do wypróbowania tego bardzo prostego i szybkiego przepisu, szczególnie jeśli macie pozostałości w lodówce,
które możecie dorzucić do tej szybkiej opcji na lunch.

Sałatka <3

Składniki:
Kilka truskawek
2 piersi z kurczaka
1 opakowanie świeżego szpinaku
kilka kromek chleba
2 garści migdałów

OF CALIFORNIA
QUALITY NUTS SINCE
Sliced Almonds

Zaczynamy:

Najlepiej zacząć od grzanek, nie potrzebują one dużej uwagi, a tylko małego ognia i mieszania od czasu do czasu.

Chleb kroimy w kosteczkę i smażymy na małym ogniu na masełku z ulubionymi ziołami. Ja uwielbiam czosnek oraz zioła prowansalskie.
Podgrzewamy chlebek do czasu mieszając, aż będzie chrupki.

Teraz możemy zająć się przygotowaniem kurczaka.

Ja użyłam do tego musztardy miodowej, ale Wy poradzicie sobie tak samo dobrze z 2 łyżkami miodu i dwiema łyżkami musztardy
i odrobiną soli. Wystarczy pokroić pierś w kosteczkę
i obsmarować ją mieszaniną.
Takiego kurczaka smażymy na oliwie z oliwek i odstawiamy na bok.

Truskawki kroimy wedle uznania *(duże lub małe kosteczki)*,
szpinak obieramy z łodyg,
a migdały podprażamy na patelni bez tłuszczu na małym ogniu.

Aby przyrządzić dressing wystarczy skorzystać z wcześniej dodanego przepisu.

SOS BALSAMICZNO-MIODOWY

Najlepiej gdy przygotujemy każdą porcyjkę osobno
i wykończymy posypując migdałami.
Mamałyga w wielkiej misce nie prezentuje się już tak pięknie :D

SMACZNEGO !!!

Tarta z jabłkami

To co większość z nas najlepiej pamięta z dzieciństwa to w większości babcine przetwory, świeże mleko od krowy i cudowny zapach rozchodzący się po domu. Świerzy zapach pieczonych jabłek z cynamonem, pyszne ciasto… Zawsze wyglądało tak samo! Teraz mamy mnóstwo wariacji związanych z tzw. “szarlotkami”. Każdy robi jak lubi ! Czasem ciasto kruche, czasem pół-kruche, czasem posypane kruszonką, czasem samą bezą, albo w ogóle bez żadnej góry, a tu już wkrada nam się tarta <3 Kruchy spód … mniam ! Troszkę dżemu brzoskwiniowego i masa jabłek <3 Nie ma

co gadać ! ZABIERAJMY SIĘ ZA PIECZENIE…

TARTA Z JABŁKAMI

Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g

Składniki:

150 g masła
1 żółtko
50 g cukru pudru
200 g mąki
2 łyżki śmietany
1/2 słoika dżemu brzoskwiniowego
5 średnich jabłek

Zaczynamy:

Z mąki, cukru, żółtka, miękkiego (ale nie ciepłego) masła i śmietany wyrabiamy ciasto.
Schładzamy przez 30 minut w lodówce.

Ciasto wykładamy na formę do tarty *(najlepiej z wyciąganym dnem)*,
dokładnie wylepiamy boki i dno. Nożem robimy małe dziurki.
Ciasto wkładamy na 30 minut do lodówki.

Ciasto smarujemy dżemem i układamy obrane i pokrojone w plasterki jabłka.
Pieczemy w temp. 200*C przez około 25 minut.

SMACZNEGO !!!