

# Domowe pesto z rukoli

Delikatna bryza morska, wokół roślinność śródziemnomorska,  
błękitna woda,

piękne wille i zapach włoskiego makaronu... **N I E B O <3**

Pesto przywędrowało do nas właśnie z tamtych terenów,  
oryginalnie wyrabiane w marmurowych moździerzach na bazie  
oliwy z oliwek, bazylii, twardego sera i orzechów  
piniowych. Takie pesto możemy kupić w sklepie za około 15 zł,  
ale czy nie lepiej zrobić je w domu i mieć pewność, że nie ma  
w składzie nic niechcianego?

Pesto jest sosem, który możemy podać nie tylko z makaronem,  
możemy jeść go z chlebem, sałata czy z serem. Ze względu na  
"zieloną bazę" czyli głównie bazylia, ale też jak w moim  
przypadku rukola znajdziemy w tym sosie duże ilości chlorofil,  
karoten czy błonnik. gdy takie pesto połączymy z  
pełnoziarnistym makaronem, ugotowanym al-dente  
(ma niższy indeks glikemiczny) staje się pysznym domowym  
obiadem, który zabierze nas do pięknej Italii, ale też  
zaspokoi nasz głód i nie utuczy.

Babcia zawsze mi powtarza...

*"MARTYNA ! Makaron jest z Włoch, nie? Oni tam tego jedzą tak  
jak chińczyki ryż,  
a czy są grubi ? NO WŁAŚNIE!  
Makaron wcale nie jest taki zły !"*

Zachęcam do wypróbowania i urozmaicenia naszych potraw w  
kuchni ☐

**DOMOWE PESTO Z RUKOLI**

**Składniki:**

20 g świeżej bazylii  
10 pomidorków koktajlowych (do makaronu)  
7 ząbków czosnku  
120 g rukoli  
150 ml oliwy z oliwek  
60 g orzeszków włoskich (+30 g do makaronu)  
40 g parmezanu



### Zaczynamy:

Rukole, bazylię, parmezan, czosnek, orzechy i oliwę z oliwek utrzeć (np. w blenderze) na gładkie pesto.



Takie pesto możecie dodawać do kanapek, pomidorów z mozzarellą, zup czy makaronu co ja lubię najbardziej. Przechowywać możecie je w lodówce do kilku dni.

**PESTO GOTOWE!!!**



\*\*\*

Jeśli chcecie przygotować makaron ugotujcie go al'dente,  
indeks glikemiczny będzie wtedy dużo niższy.  
Najlepiej też pełnoziarnisty.

Ugotowany makaron podgrzewamy na patelni na małym ogniu,  
następnie dodajemy pesto i pokrojone pomidorki,  
jednak nie możemy go ani smażyć ani traktować wysoką  
temperaturą nie chcemy aby bazylią w pesto stała się gorzka!  
Na końcu posypujemy pokrojonymi orzechami włoskimi.



**SMACZNEGO !!!**



---

## Zielony smoothie ze szpinaku i mango !

Ostatnio mam bzika na punkcie tych koktajli! Nie ma dnia, żebym nie wypić pysznego smoothie podczas lunchu! Szczególnie w pracy <3 Dodaje mi energii i orzeźwia, gdy sterta papierów zaczyna nudzić. Zielone smoothie to po prostu napój, którego podstawą jest tzw. "trawa", czyli np. szpinak, kapusta czy sałata rzymska w towarzystwie czegoś mokrego czyli np. mleka kokosowego (*moja ulubiona rzecz w USA!*), wody kokosowej czy po prostu zwykłej wody. Do takich podstawowych składników, (które zawsze blendujemy same na początku) dodaje się dojrzałe owoce takie jak banany, truskawki czy właśnie mango.

## **ALE co tak naprawdę daje Nam picie takich właśnie ZIELONYCH napojów?**

### **Po pierwsze:**

Picie GREEN SMOOTHIES poprawia sprawność naszego systemu odpornościowego podczas choroby, ale też wtedy gdy jesteśmy zdrowi.

### **Po drugie:**

Zielona podstawa zawiera w sobie dużą ilość chlorofilu, który ma lecznicze działania takie jak pomoc w oczyszczaniu wątroby czy oczyszczaniu organizmu. Wspomaga też leczenie chorób oczu czy nadmiaru cukru we krwi.

### **Po trzecie:**

Oprócz chlorofilu zielony sok zawiera karoten, który działa antyrakowo.

### **Po czwarte:**

Unieszkodliwia toksyny w naszym organizmie.

### **Po piąte:**

Przygotowanie takiego smoothie trwa maksymalnie 3 minuty i smakuje naprawdę cudownie, nawet jeśli ktoś nie przepada za sałata!

Po dodaniu ulubionego owocu, podobnie jak awokado, zielona podstawa przyjmuje mocniejszy smak czyli smak owoców.

Dzisiaj mam dla Was pyszny

## **Green Smoothie ze szpinakiem, mango oraz bananem.**

### **Składniki:**

- 1 dojrzałe mango
- 2 kubki szpinaku
- 1 kubek wody

*(Jeśli macie możliwość kupna wody kokosowej... byłoby idealnie!)*

1/2 banana



### **Zaczynamy:**

Najwięcej problemu możecie znaleźć przy obieraniu mango, ale po prostu zedrzyjcie skórkę łapkami i obkrawajcie miąższ w okół pestki.

“Podziabdziajcie” trochę nożem, aby kawałki były mniejsze.





Gdy przygotujecie już obrane i pokrojone warzywa zajmijcie się szpinakiem i wodą.

Ja lubię zimne smoothie więc zawsze dodaje lodu.

Blendujemy na gładką masę.



Następnie dodajemy pół banana oraz mango i ponownie blendujemy.



**SMACZNEGO !!!**



---

## Sałatka Cezara

**Mamy 1 sierpnia ! <3**

Nie jestem pewna czy pamiętacie, a może jeszcze nie wiecie, ale miesiąc Sierpień staje się u Maniaczki miesiącem ze zdrowymi i wartościowymi przepisami!

Dla mnie samej będzie to również wyzwanie, zrezygnować z większości kalorycznych deserów, ale przecież nie będziemy się głodzić ! <3

Będziemy szukać, wymyślać nowe przepisy,

które będą nam w stanie zastąpić zachcianki na bardzo ciężkie i niezdrowe słodkości.

Dzisiaj mam dla Was pyszną sałatkę Caesar, która oryginalnie składa się z sałaty rzymskiej, dressingu Caesar i świeżo startego parmezanu. Dzisiaj jednak dodamy pomidorki koktajlowe, kawałki kurczaka, a jeśli bardzo lubicie grzanki możecie je zrobić, ale ważne żeby pieczywo nie było "puste! Co do dressingu, robi się go oryginalnie wraz z żółtkiem, ale nie wiem czy chcecie ufać dzisiejszym makretowym jajkom. Dlatego zrobiłam dla Was troszeczkę bezpieczniejszą, jednak wciąż pyszną opcję.

**ZAPRASZAM**

## **SAŁATKA CAESAR !**

Zacznijmy od przygotowania dressingu.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj  
(czosnek pokrój drobniutko lub przepuść przez dusiciela).  
Wstaw do lodówki na czas przygotowania sałaty.

2 łyżki oliwy z oliwek  
2 łyżeczki musztardy  
1 łyżka soku z cytryny  
1 lub 2 ząbki czosnku  
Sól i pieprz do smaku



### **Składniki na sałatę:**

- 3 kromki pełnoziarnistego pieczywa  
(pokrojonego w kosteczkę)
- 6/10 pomidorków koktajlowych
- 2 piersi z kurczaka  
(pokrojone w kosteczkę)
- 2 małe sałaty rzymskie
- Parmezan



### Zaczynamy:

Zacznijmy od przygotowania kurczaka oraz grzanek.  
Kurczaka dopraw solą, pieprzem i ulubioną przyprawą  
i usmaż go na oliwie, wrzucając go na dobrze rozgrzaną  
patelnię.

Nie chcemy, aby wydostały się z niego soki i był suchy.  
Chleb pokrojony w kosteczkę wrzuć na delikatnie rozgrzaną  
patelnię,  
posyp ulubionymi ziołami i podsmażaj, mieszając od czasu do  
czasu.

Grzanki mają być chrupie i zarumienione.



Sałatę pokrój w paseczki i wymieszaj z dressingiem.  
Zetrzyj parmezan na małych oczkach tarki i wymieszaj wszystko  
jeszcze raz.





Pokrój pomidorki wzdłuż i ułóż na sałacie, dodaj kurczaka i grzanki.  
Możesz jeszcze przyprószyć parmezanem.

**SMACZNEGO !!!**

