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, sałatą 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, bazylie, 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 bazylia 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 wypiła 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 SNOOTHIES 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 sałatą!
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 w ciąż pyszną opcje.

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 patelnie.
Nie chcemy, aby wydostały się z niego soki i był suchy.
Chleb pokrojony w kosteczkę wrzuć na delikatnie rozgrzaną patelnie,
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 !!!