Domowe burgery wołowe

Dzisiaj mam dla Was przepis, który sprawdzi się świetnie na imprezach domowych takich jak urodziny, grille rodzinne czy nawet sylwester. Jest to przepis na burgery z mięsem wołowym, dość drogim, ale koniecznym. Raz na jakiś czas możemy sobie pozwolić na taki zdrowszy fast food. Domowy burger to naparwdę szybkie danie, które ucieszy każdą buźkę… no może bez wegetarian ! Możemy dodać do niego tak naparwde wszystko, ogórki świeże, konserwowe, pomidory, sałatę, szpinak, bekon, nawet ziemniaczki w talarkach! Pomysłów jest co nie miara. Dzisiaj pokaże Wam moją wersje tego dania.

Zapraszam !

Domowe burgery wołowe

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g

Składniki na mięso:

1 jajko
400 g zmielonego mięsa wołowego
1/3 szklanki mleka
sól, pieprz i ulubione przyprawy (np. papryka słodka lub ostra, ulubione zioła)
2 płaskie łyżki oregano
2 ząbki czosnku posiekane w małe kawałeczki

Zaczynamy:

Mielone mięso dokładnie mieszamy ze wszystkimi składnikami i formujemy dyski.

Tak przygotowane mięso smażymy z obu stron w zależności od ulubionego rodzaju wysmażenia mięsa. Ja lubię dobrze wysmażone, smażę ok. 3 minuty z każdej strony na rozgrzanym oleju.

Składniki na całą resztę:

2 małe pomidorki pokrojone w plasterki
1 czerwona cebula pokrojona w talarki
4 bułki
Mix sałat lub zwyczajnie sałata lodowa
ser żółty

Działamy z bułką i dodatkami!

Układamy wedle uznania i wkładamy do nagrzanego do 200*C piekarnika nasze bułki, aby delikatnie się spiekły i ser się roztopił. W czasie pieczenia możemy przygotować sos z trzech łyżek majonezu, 2 łyżeczek musztardy, dwóch łyżek ketchupu, soli, pieprzu, czosnku granulowanego i posiekanego koperku.

Gdy burgery są już podpieczone dodajemy sosu i GOTOWE !!!
U mnie nie ma zdjęcia końcowego, burgery zostały wsunięte zanim zauważyłam…

SMACZNEGO !!!

Omlet z białek ze szpinakiem

Wszyscy wiemy, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia.
Jednak bardzo często o tym zapominamy i wybiegamy z domu w pospiechu bez dawki energii, która jest dla nas niezbędna na dobry początek dnia.
Może palca nie dałabym sobie uciąć, ale wydaje mi się, że każdy lubi jajka, oczywiście w swojej ulubionej postaci.
Może to być jajecznica, jajka w koszulkach, na twardo czy

jak w moim ulubionym wydaniu omlet.

Jajka przede wszystkim dostarczają nam pełnowartościowe białko,które nasz organizm bez problemów przyswoi. Najwięcej tego dobrego białka zawiera żółtko jednak zawiera ono też cholesterol, którego nasze żyły wręcz niecierpią ! Dlatego nie można przesadzać z ilością jajek jedzonych w tygodniu *(3 lub 4 jajka maks)* JEŚLI jemy je w całości,
ponieważ białko jajka możemy jeść do woli.
Dlatego też dzisiaj proponuje Wam pyszne i wartościowe śniadanie,
którego kaloryczność to około 190/200 kalorii.
Taki omlet to również dobry posiłek po treningu na kolacje, jeśli trenujemy wieczorami.

OMLET ZE SZPINAKIEM z białek

Składniki:

1/2 pomidora pokrojona drobną kosteczkę
1/2 cebuli pokrojonej w kosteczkę
1/2 szklanka szpinaku drobno pokrojonego
1/4 szklanki tartego sera żółtego
2 białka

Zaczynamy:

Na rozgrzaną patelnie wlewamy kilka/kilkanaście kropli oliwy z oliwek.
Następnie wrzucamy pomidorki, cebulkę i szpinak i podsmażamy aż cebulka się zeszkli,
a szpinak zmięknie. Całą mieszankę staramy się ułożyć płasko w centrum patelni i wlewamy białka jajek,
lekko ubite z dodatkiem soli i pieprzu.
Tak smażymy około 3 minuty na małym ogniu.
Następnie na połowę omleta wrzucamy ser
i przykrywamy drugą
częścią aby powstał półokrąg.
Tak podsmażamy jeszcze minutkę i omlet jest gotowy do podania.

SMACZNEGO !!!

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 !!!

Ryż z cukinią i marchewką w sosie sojowym

Szybka, prosta i bardzo ciekawa opcja na niedzielny obiadek. Tym razem z sosem sojowym, czyli najbardziej popularną przyprawą kuchni azjatyckiej. Sos ma słony smak, rzadką konsystencje i nadaje się jako przyprawa do wielu dań, takich jak mięsa, ryby, sałatki czy warzywa i ryż. Nie jest

drogi i możemy kupić go w każdym supermarkecie. Po raz kolejny zachęcam Was do wypróbowania tego przepisu,
może bardzo polubicie ten specyficzny smak i przyprawa ta znajdzie się na
Waszych pułkach obok magi, soli i pieprzu.

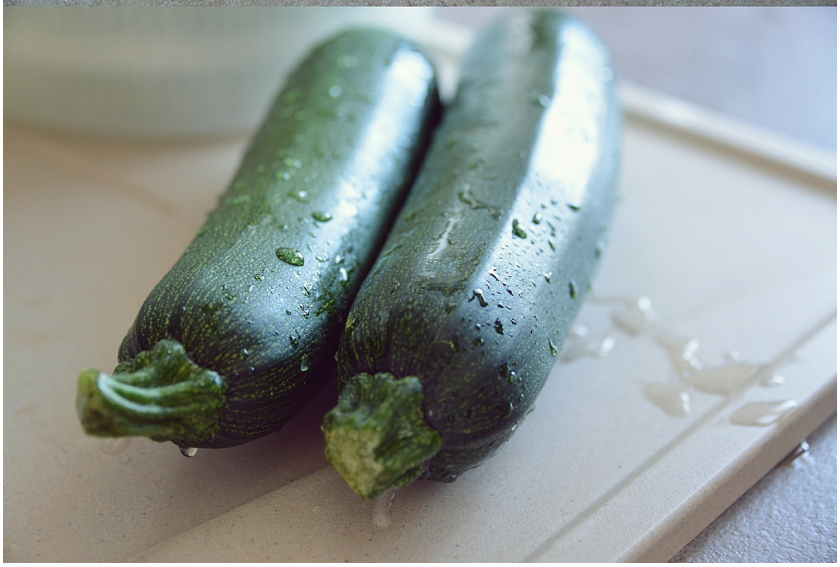
Ryż z cukinią i marchewka w sosie sojowym

Składniki:

2 marchewki
1 duża cukinia lub 2 mniejsze
3 ząbki czosnku
4 łyżki sosu sojowego
3 woreczki ryżu
(gotujemy z godnie z zaleceniem na opakowaniu)
1 łyżeczka imbiru
sezam do posypania

Zaczynamy:

Marchew myjemy i obieramy, cukinie tylko dokładnie myjemy.



Cukinie kroimy w trójkąciki, marchewkę w podłużne paski, a czosnek możemy pokroić drobniutko lub po prostu wycisnąć za pomocą dusiciela.

Zaczynamy od smażenia cukinii na małym
ogniu z dodatkiem oliwy z oliwek.
Następnie dodajemy marchewkę, czosnek oraz imbir.
Przez parę minut podsmażamy po czym zalewamy wodą
i przez kolejne kilka minut dusimy, aby warzywa stały się
miękkie.

Ryż gotujemy w między czasie,
gdy jest już gotowy wrzucamy go na patelnie do warzyw
i dodajemy sos sojowy.
Możemy również doprawić do smaku wedle uznania.
Tak przygotowane danie smażymy jeszcze chwilkę,
aby wszystkie składniki ładnie się połączyły.

Gotowy ryż podajemy posypany sezamem.

SMACZNEGO !!!

Sałatka z awokado

Wiosna, cieplejszy wieje wiatr.
Wiosna, znów nam ubyło lat.
Wiosna, wiosna w koło rozkwitły bzy.

Skoro wiosna to i pyszne,
świeże sałatki, lekkie,
ale i pożywne.
Dzisiaj mam dla Was sałatkę z
awokado, kurczakiem, słodkimi koktajlowymi pomidorkami w

pysznym sosie.

Składniki na sałatkę:

1 miekkie awokado
1 słoik suszonych pomidorków
1 serek camembert
2 piersi z kurczaka
(dobrze przyprawione ziołami i słodką papryczką, usmażone na oliwie bez panierki)
7 pomidorków koktajlowych
1 mix sałat
Tarty ser długo-dojrzewający do posypania
Dodatkowo możemy uprażyć słoneczki do posypania.

Składniki na sos:

4 łyżki oliwy po suszonych pomidorkach
2 łyżki octu balsamicznego
2 łyżki płynnego miodu
sól i pieprz wedle uznania

Wykonanie:

Wszystko dokładnie mieszamy łyżką.

Zaczynamy:

Wszystkie składniki kroimy, pomidorki na pół, awokado w paseczki(obrywamy skórkę),

kurczaka również w paski. Serek w kwadraciki i suszone pomidorki także paseczki.
Sałatę wysypujemy na talerz i układamy wszystkie składniki na przemian.

Gdy wszystko jest pięknie ułożone polewamy sosem i posypujemy słonecznikiem.

SMACZNEGO !!!

Wszystkomaniaczka