

Koktajl ogórkowy

Ciasteczkowy październik za nami, mam nadzieję, że wypróbowaliście cudownych przepisów na okrągłe przyjemności.... Czas więc troszkę się odtuczyć i pobawić się w kuchni, ale tym razem dla zdrowia i urody.

Co do ogórasów:

Nie są jakoś super przepełnione minerałami czy witaminami, aczkolwiek zawierają ogromną ilość wody i cudowny orzeźwiający smak. Szybko usuwają toksyny z organizmu i są troszkę moczopędne dzięki czemu możemy łatwo oczyścić organizm. Jak większość wie, ogórki posiadają enzym – askorbinazę, który niszczy witaminę C.

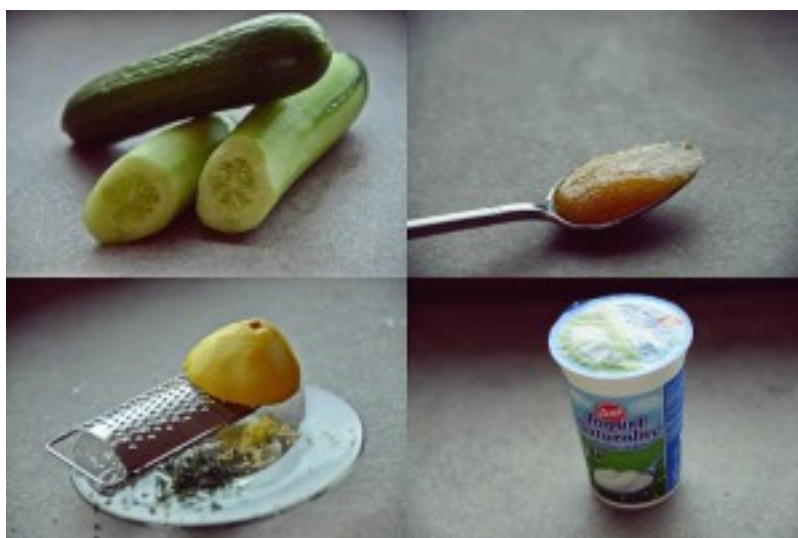
Nie powinniśmy go więc łączyć z innymi warzywami.

Oprócz smakowych właściwości ogórki możemy użyć do poprawienia naszej cery. Mianowicie, wysmarowanie buzi ogórkiem i pozostawienie jej tak na parę minut pomoże ją wybielić i złagodzić podrażnienia. Dzisiaj mam dla Was przepis na koktajl ogórkowy, którego wartość nie przekroczy 120 kcal. Polecam pić na śniadanko !

Najprostszy koktajl ogórkowy

Składniki:

Jeden duży ogórek
łyżeczka miodu
Starta skórka z cytryny
łyżeczka pokrojonego pęczku pietruszki
Kubeczek jogurtu naturalnego
(oczywiście sól do smaku)
Opcjonalnie możemy dodać też troszkę imbiru czy jabłuszka



Zaczynamy:

Ogórki obieramy i kroimy w plasterki, wrzucamy do dużego kubka lub blendera. Dodajemy resztę składników.



MIKSU MIKSU MIKSU



Gotowe !

SMACZNEGO !!!



Cukiniowe placuszki

W końcu w domu !!!

Po tygodniowej przerwie gdy tylko dojechałam do Rzeszowa wpadłam do kuchni, otworzyłam lodówkę i co ? CUKINIA pierwsza wpadła mi do oka. Zaraz potem mleko kokosowe, ale to następnym razem ...

Te placuszki robione są błyskawicznie i jak zwykle z małą ilością składników. Dodatkiem w moim przypadku jest sos czosnkowy i pomidorki, ale wszystko zależy od Was.

CIUKINIOWE PLACUSZKI

Składniki na placuszki:

1 duża cukinia

90 g mąki
1 łyżeczka soli
1 jajko



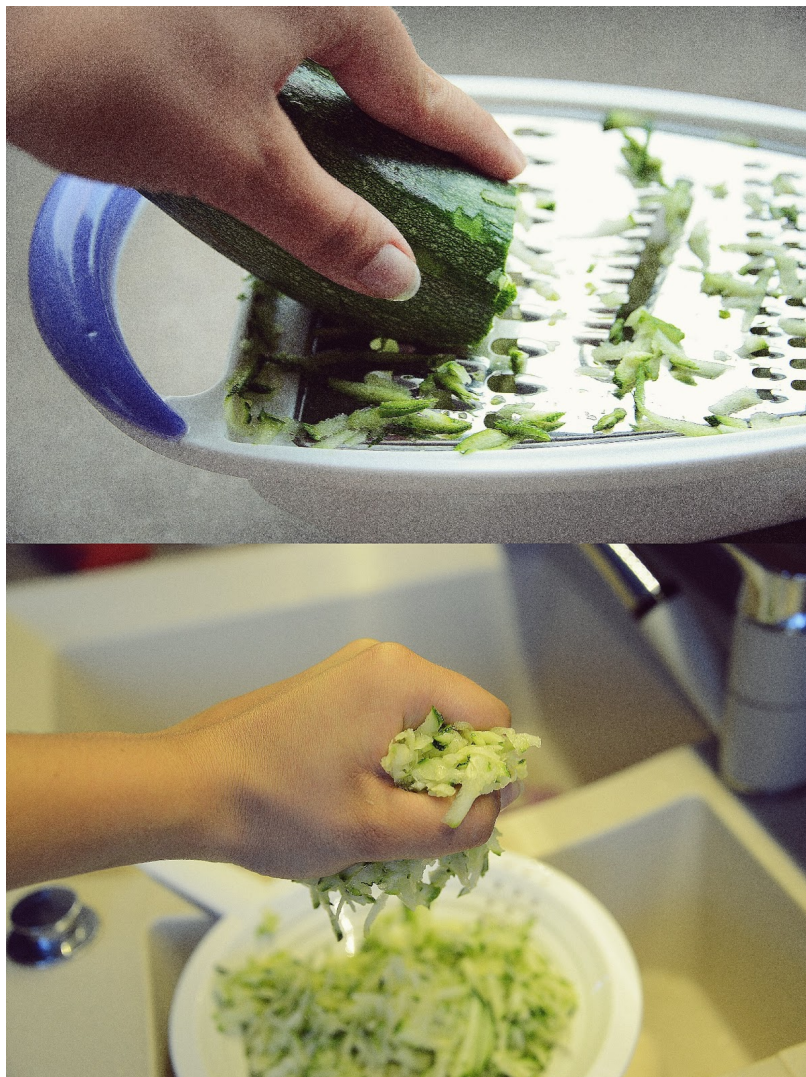
Składniki na sos:

3 łyżki śmietany
1 łyżka majonezu
pół ząbka czosnku



Placuszki:

Cukinie dokładnie myjemy (nie obieramy),
następnie ścieramy na tarku (duże oczka).
Pozbywamy się niepotrzebnej wody wyciskając
startą cukinie nad sitkiem.



Do cukinii dodajemy jajko i mieszamy,
po czym dodajemy sól oraz mąkę i znowu mieszamy.



Nagrzewamy patelnię z dodatkiem oliwy z oliwek (minimalna ilość)
Smażymy z obu stron na złoty kolor.



Płacuszki odsączamy na ręczniku papierowym.

Sos:

Czosnek przeciskamy przez dusiciela (ja dorzuciłam też pokrojonej pietruszki)
dodajemy do wymieszanej śmietany z majonezem.



Płacuszki podajemy z pomidorkami i sosem.

SMACZNEGO !!!

