

# 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.

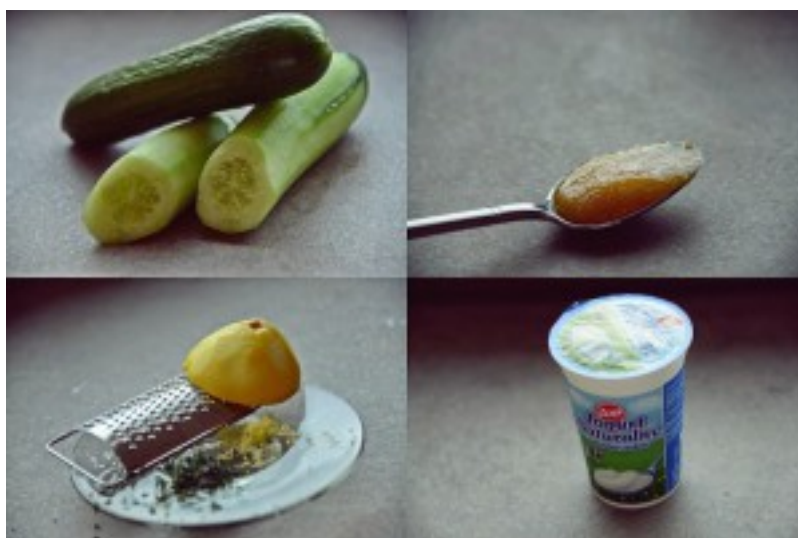
Nie powinniśmy go więc łączyć z innymi warzywami.

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



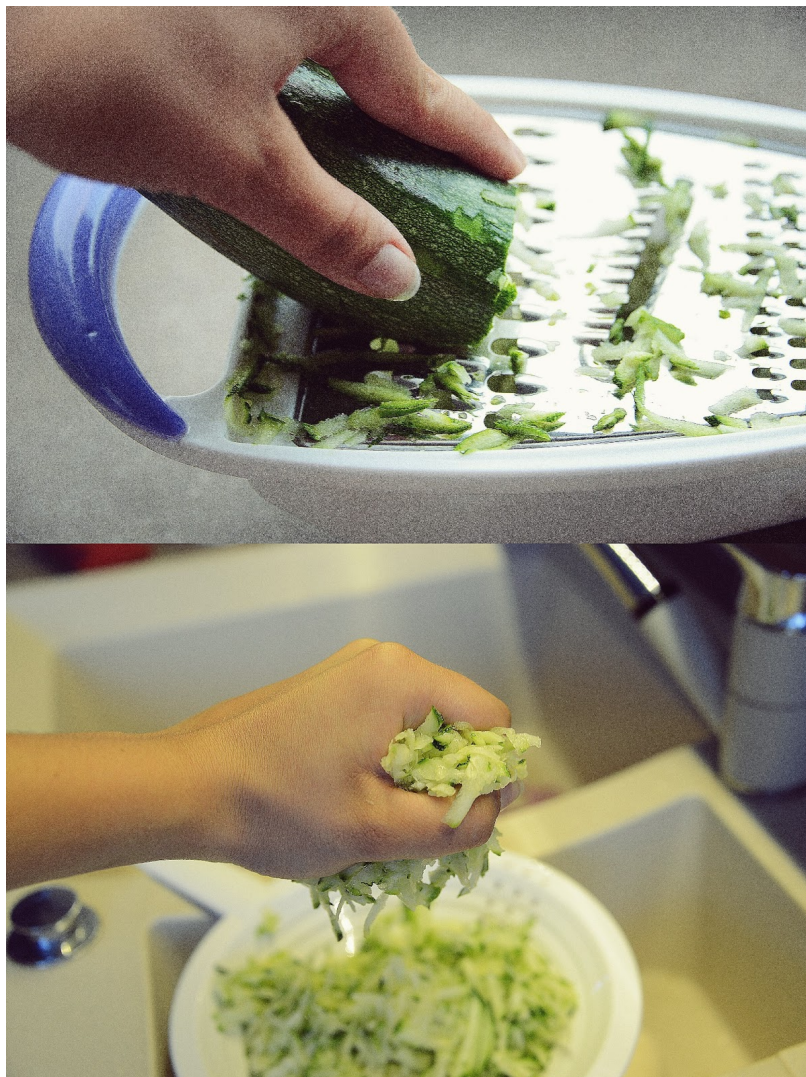
**Składniki na sos:**

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.





Placuszki 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 !!!**

