

Wakacje w rytmie fit



Szaszłyki z łososia i młodych ziemniaków

Składniki:

- młode ziemniaki (małe)
- filet z łososia
- mała cukinia
- papryka czerwona
- koperek

Ziemniaki umyj i wyszoruj szczoteczką. Obgotuj je przez 10 minut. Ostudź i ewentualnie pokrój na pół jeśli ziemniaki są większe. Łososia umyj i pokrój w kostkę, następnie obsyp przyprawami. Cukinię pokrój wzdłuż w cienkie plastry (można to zrobić obieraczką do warzyw). Paprykę pokrój w kwadraty. Na patyczki nadziewaj po kolei ziemniaczki, łososia, paprykę przeplatając wszystko plasterkami cukinii. Grilluj na tackach aluminiowych.



Wakacje w rytmie fit



Pstrąg grillowany w ziołach

Składniki:

- pstrąg w całości
- świeże zioła (rozmaryn, tymianek, estragon, szalwia)
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sok z cytryny

Umyj rybę i oczyść ją z łusek. Zioła posiekaj i wymieszaj z oliwą i rozgniecionym czosnkiem. Tak przygotowanymi przyprawami natrzyj rybę od środka. Z wierzchu skrop ją sokiem z cytryny. Rybę grilluj zawiniętą w folię aluminiową lub w specjalnej kratce.

Wakacje w rytmie fit



Falafel

- Składniki:**
- 2 szklanki ziarna ciecierzycy
 - 5 pęczków natki pietruszki
 - 1 pęczek świeżej mięty
 - 4 posiekane ząbki czosnku
 - 2 cebule pokrojone w kostkę
 - sporo kuminu, chili, pieprz, sól
 - 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
 - 1-2 łyżki mąki
 - olej do głębokiego smażenia

Ciecierzycę namocz na noc w zimnej wodzie. Zmieniaj wodę, jeśli będzie okazja. UWAGA! Nie gotuj już ciecierzycy! Odsącz ziarna i zmiel je dwukrotnie w maszynce do mielenia mięsa na grubość drobnej kaszy. Zmiksuj drobno natkę, mięte i czosnek. Wymieszaj ciecierzycę z cebulą, ziołami, czosnkiem, przyprawami i odstaw na kilka godzin. Jeśli masa nie jest dość klejąca, dodaj mąkę. Zrób próbę - ugrilluj jeden placuszek, ewentualnie uzupełnij przyprawy. Przygotuj w dłoniach niewielkie placuszki, grilluj z obu stron na aluminiowej tacce.

Wakacje w rytmie fit



Deska warzyw

- Składniki:**
- duża cukinia
 - papryka (np. czerwona i żółta)
 - pieczarki
 - młode ziemniaki
 - cebula
 - młoda marchewka
 - oliwa z oliwek
 - ulubione przyprawy (zioła prowansalskie, curry)

Dobierz ilości warzyw według uznania. Wszystkie umyj, marchewkę i ziemniaki dokładnie wyszoruj. Cukinię, paprykę i marchewkę pokrój w paski i zamarynuj w oliwie z oliwek z przyprawami (np. curry, ostra papryka, sól, pieprz), wstaw je do lodówki na jakiś czas. Ziemniaki obgotuj przez 5-10 min. Pieczarki obierz i ułóż na tacke aluminiowej ogonkami do góry, w zagłębienia kapeluszy nasyp ulubionych przypraw (np. ziół prowansalskich). Obgotowane ziemniaki i cebulę zawiń w folię aluminiową i grilluj na ruszcie. Zamarynowane warzywa ułóż na tackach aluminiowych i grilluj z obu stron aż będą miękkie i się zarumienią.

Wakacje w rytmie fit



Ziemniaki z tzatzikami

- Składniki:**
- ziemniaki
 - 300 ml gęstego jogurtu naturalnego
 - 1 łyżka majonezu light
 - 1 duży ogórek
 - 2 ząbki czosnku
 - koperek
 - natka pietruszki
 - 1 łyżeczka oliwy z oliwek
 - 1 łyżeczka octu
 - sól, pieprz

Ziemniaki umyj i wyszoruj szczoteczką. Obgotuj je przez 10 minut w mundurkach. Zawiń w folię aluminiową, albo grilluj na tacy. Ogórka obierz ze skóry i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Posyp solą i odstaw na kilka minut. Następnie odcisnij z ogórka nadmiar soku. Koperek i natkę pietruszki posiekaj. Czosnek rozgnieć, wymieszaj z natką, koperkiem, oliwą octem i przyprawami. Wszystko dodaj do jogurtu zmieszanego z majonezem i dokładnie wymieszaj.

Wakacje w rytmie fit



Faszerowane cukinie

Składniki:

- cukinia
- 1 cebula
- 0,25 kostki sera "feta"
- pomidor
- 10 pieczarek
- 1 jajko
- oliwa

Cukinię przekrój wzdłuż na pół i wydrąż miąższ. Miąższ, fetę i pomidora obranego ze skórki posiekaj w kostkę. Pieczarki obierz i pokrój w plastry, cebulę pokrój w piórka. Pieczarki, miąższ i cebulę podsmaż na oliwie, następnie dodaj pomidory i duś, aż odparuje nadmiar wody. Dodaj fetę i wymieszaj wszystko z roztrzepanym jajkiem. Farsz nałóż do cukinii. Cukinie ułóż na tacce i grilluj aż jajko z farszu się zetnie.



Wakacje w rytmie fit



Grillowany ananas z domowym sorbetem

Składniki:

- ananas
- 0,5 kg mrożonych owoców
- 300 ml jogurtu naturalnego
- cukier puder

Ananas obierz, pokrój w plastry i usuń z nich rdzeń. Ułóż na tacy aluminiowej i grilluj z obu stron, aż plastry zmiękną i przyrumienią się. Ulubione mrożone owoce zmiksuj razem z jogurtem i cukrem pudrem. Jeśli nie masz mocnego blendera, możesz wziąć świeże owoce, a po zmiksowaniu z jogurtem i cukrem wstaw je do zamrażarki, żeby zamrzły. Tak przygotowane lody nakładaj na ciepłe plastry ananasa.

Wakacje w rytmie fit



Grilowane gruszki z cynamonowym twarożkiem

Składniki:

- gruszka
- chudy twaróg
- jogurt naturalny
- miód
- cynamon

Gruszkę obierz ze skóry i pokrój na cztery części i posyp cynamonem. Ułóż na tacce aluminiowej i grilluj, aż zmięknie i się przyrumieni. Twaróg rozgnieć widelcem, dodaj jogurt, miód i cynamon. Wymieszaj wszystko razem. Ciepłe gruszki nakładaj na twarożek.

Wakacje w rytmie fit



Sałatka ze szpinakiem i migdałami

Składniki:

- 250 g świeżego, młodego szpinaku
- 10 pomidorków koktajlowych
- 4 łyżki płatków migdałowych
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól, pieprz

Płatki migdałowe upraż na suchej patelni. Pomidorki i szpinak umyj i osusz. Szpinak ułóż na półmisku. Pomidorki pokrój na ćwiartki i posyp nimi szpinak. Miód wymieszaj z sokiem z cytryny, a następnie z oliwą, solą i pieprzem. Może użyć w tym celu małego słoiczka, którym będziesz potrząsać, aż składniki się połączą. Sosem polej szpinak i pomidorki, na koniec posyp sałatkę płatkami.

Wakacje w rytmie fit



Mix sałat

Składniki:

- garść liści sałaty karbowanej
- garść liści sałaty czerwonej karbowanej
- garść rukoli
- garść roszponki
- 1 łyżka nasion słonecznika
- 1 łyżka pestek dyni
- oliwa
- sok z cytryny
- sól, pieprz, ulubione przyprawy

Sałatę porwij, wymieszaj z rukolą i roszponką. Nasiona i pestki upraż na suchej patelni. Oliwę wymieszaj z przyprawami i sokiem z cytryny. Sałaty wymieszaj z sosem i posyp nasionami i pestkami.



Wakacje w rytmie fit



SOS BBQ

Składniki:

- 1 puszka krojonych pomidorów bez skórki
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki octu winnego / ew. sok z cytryny
- 2 łyżki cukru
- 2 łyżki musztardy
- 2 łyżki sosu worcestershire
- 1 łyżka chilli

Pomidory przełóż do garnka, dodaj pozostałe składniki i wymieszaj. Gotuj, aż nadmiar wody odparuje, a sos będzie gęsty. W celu uzyskania gładkiej konsystencji możesz zmiksować sos. Podawaj na zimno.



Wakacje w rytmie fit



Sos sezamowy

Składniki:

- 6 łyżek octu (najlepiej ryżowego)
- 6 łyżek sosu sojowego
- 4 łyżki sezamu
- 2 dymki (lub jedna mała cebula)
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki miodu
- strąk chilli
- 1 łyżka startego korzenia imbiru

Sezam upraż na suchej patelni. Wymieszaj ze sobą płynne składniki, następnie dodaj sezam, drobno posiekane dymki i chilli oraz imbir. Wstaw do lodówki. Podawaj na zimno do grillowanych ryb i mięs.

