Grillowana brzoskwinia

z włoskim orzechem i nutką bazylii
z sosem cynamonowym

Grillowana brzoskwinia

z włoskim orzechem i nutką bazylii

Składniki:

- 1 dojrzała brzoskwinia
- 30g rukoli lub roszponki
- 25g sera mozzarella
- 30g jeżyn
- 25g pomidorów koktajlowych
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 15g orzechów włoskich
- garść świeżej bazylii

Dressing:

- skórka i sok z ½ małego grejpfruta
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka oleju z wiesiołka
- 1 łyżeczka octu winnego lub jabłkowego
- szczypta kardamonu i cynamonu
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Zacznij od przygotowania dressingu. W tym celu wymieszaj ze sobą wszystkie jego składniki. Najlepiej jest to zrobić w blenderze kielichowym lub po prostu w szczelnie zamkniętym słoiku.

Przygotuj patelnię (najlepiej grillową) i rozgrzej na niej łyżkę oliwy. Pokrój brzoskwinię na grubsze paski i grilluj na patelni ok. 3 min do momentu skarmelizowania. Odstaw.

Umyj i pokrój pomidorki i jeżyny. Ułóż sałatę na talerzu, dodaj pozostałe składniki, postrzępioną w palcach mozzarellę, całość udekoruj orzechami, posyp świeżą bazylią i skrop dressingiem.

445 kcal B:10,9g T:31,2g W:36,9g

Polifenolowy bowl z mango

z orzechowym sosem i jogurtem greckim

Polifenolowy bowl z mango

z orzechowym sosem

Składniki:

- garść (50g) borówek
- 40g piersi z kurczaka
- garść roszponki lub szpinaku
- 10g orzechów nerkowca
- 30g mango
- garść liści szczawiu krwistego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka jogurtu greckiego
- skórka z 1 limonki
- sól, pieprz

Dressing:

- 1 łyżeczka masła orzechowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka oleju lnianego
- 2 łyżki wody
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Na początku zacznij od kurczaka. Pokrój pierś z kurczaka na grubsze plastry i zamarynuj w oliwie, jogurcie, skórce z limonki oraz soli i pieprzu. Odstaw do lodówki (dla uzyskania głębszego smaku warto jest to zrobić kilka godzin wcześniej).

Następnie przygotuj dressing. W tym celu wymieszaj ze sobą wszystkie jego składniki. Najlepiej jest to zrobić w blenderze kielichowym lub po prostu w szczelnie zamkniętym słoiku.

Zamarynowaną wcześniej pierś z kurczaka usmaż na rozgrzanej patelni grillowej na dużym ogniu, tak aby na wierzchu powstała chrupiąca skórka, a środek pozostał soczysty. Odstaw do przestygnięcia.

Obierz i pokrój w cienkie plastry mango, umyj borówki. Na talerzu rozłóż sałatę wymieszaną z liśćmi szczawiu, dodaj kurczaka, mango oraz borówki, całość posyp orzechami nerkowca i skrop wcześniej przygotowanym dressingiem.

460 kcal B:17,2g T:32,3g W:27,9g