eatmefitme.pl

rozkosznie pyszne

Walentynki

EAT ME FIT ME

ROZKOSZNE MENU

ROZKOSZ O PORANKU

Tosty z mango i domową nutellą
z koktajlem
truskawkowo-pomarańczowym 3

Tostowe serduszka
czyli ekspresowe ciasteczka
z cynamonem 4

NAJSŁODSZA ROZKOSZ

Zupa kokosowo-czekoladowa z bananami w karmelu waniliowym 5

Muffinki bardzo czekoladowe z bitą śmietaną i truskawkami 6

7 Krem czekoladowy

Sangria, czyli owocowe orzeźwienie 8

Błyskawiczne ciasto z pomarańczami i kremem czekoladowo-miętowym 9

ROZKOSZ WIECZOREM

Sałatka z kurczakiem, pesto, rukolą i suszonymi pomidorami 10

Quiche z gruszką, wędzonym łososiem i camembertem, posypane rukolą 11

TOSTY Z MANGO I DOMOWĄ NUTELLĄ Z KOKTAJLEM TRUSKAWKOWO-POMARAŃCZOWYM

- *Kilka kromek pieczywa tostowego*
- *1 dojrzałe mango*
- *1 pomarańcza*
- *400 g truskawek – mogą być mrożone*
- *Opcjonalnie 200 g arbuza*
- *Kilka listków mięty do koktajlu i do dekoracji*
- *Do zrobienia domowej nutelli:*
- *250 g mielonych orzechów włoskich, laskowych lub migdałów*
- *3 łyżki kakao*
- *150 g gorzkiej czekolady*
- *3 łyżki cukru pudru*
- *40 - 50 g oleju kokosowego*
- *Ok. 50 ml mleka*
- *szczypta soli*

Zrób najpierw nutelle: roztop czekoladę z olejem kokosowym w kąpieli wodnej lub w mikrofali i wlej mieszankę do mielonych orzechów. Dodaj szczyptę soli, cukier, kakao i odrobinę mleka. Miksuj do uzyskania gładkiego kremu – możesz dodać odrobinę mleka lub wody, gdy będzie za gęsty. Przełożyć do słoika i wstaw do lodówki, żeby stężał.

Teraz koktajl: zmiksuj truskawki z kilkoma listkami mięty, kawałkami pomarańczy i ewentualnie arbuzem.

Obierz mango i pokrój je na plasterki.

Na patelni grillowej zgrilluj pieczywo tostowe i jeszcze ciepłe posmaruj nutellą i przełóż kawałkami mango (możesz w środku ukryć listki mięty – takie orzeźwienie po upojnej nocy ;p)

Podawaj z koktajlem truskawkowo-pomarańczowym i rozkoszuj się pełnym owoców i czekolady śniadaniem : D

TOSTOWE SERDUSZKA CZYLI EKSPRESOWE CIASTECZKA Z CYNAMONEM

SKŁADNIKI I WYKONANIE

- *Mała foremka do ciastek w kształcie serca*
- *1 jajko, duże*
- *2 łyżki Cukru trzcinowego lub brązowego*
- *1/4 łyżeczki cynamonu*
- *2 szczypty soli*
- *odrobina ziarenek wanilii - opcjonalnie*
- *3-4 kromki chleba (niestety najlepszy jest tostowy i lekko czerstwy)*
- *2 łyżki masła*
- *2 łyżki mleka*
- *czekolada lub syrop klonowy do polania/dekoracji*

Jeśli chcesz zaskoczyć ciepłymi ciasteczkami ukochaną osobę rano, możesz przygotować nawet dzień wcześniej tosty i zamknąć je w pojemniku. Za pomocą małej foremki do ciastek w kształcie serca wytnij z chleba serduszka. W miseczce roztrzeb jajka z dwiema łyżkami mleka, odrobiną soli i ewentualnie ziarenkami wanilii. W innej miseczce wymieszaj cukier z cynamonem. Na patelni rozgrzej masło . Tosty maczaj w jajku i wrzucaj na chwilę na patelnię. Smaż z obu stron do złotego/brązowego koloru. Zdejmując je z patelni od razu zanurz je w mieszance cukru trzcinowego z cynamonem. Polej syropem klonowym (ewentualnie roztopioną czekoladą) i gotowe !

ZUPA KOKOSOWO-CZEKOLADOWA Z BANANAMI W KARMELU WANILIOWYM

Intensywne doznania dla spragnionych czekoladowej rozkoszy. Gęsta i esencjonalna zupa-deser, z wyczuwalną nutą kokosa, wzbogacona karmelizowanymi bananami, aksamitnie rozpływa się w ustach.

SKŁADNIKI

- *400 ml mleczka kokosowego*
- *80 g ciemnej czekolady (z gorzką smakuje wykwintnie, z mleczną uniwersalnie)*
- *szczypta cynamonu*
- *20 g mała*
- *1 łyżka cukru waniliowego lub ziarenek z 1/3 laski wanilii i 1 łyżki cukru*
- *2 banany*
- *odrobina wiórek kokosowych do dekoracji*
- *odrobina kakao do dekoracji*

I WYKONANIE

Mleczko kokosowe podgrzej w garnku, a gdy się zagotuje, dodaj do niego czekoladę i szczyptę cynamonu.
Jeśli używasz kokosa, dodaj też mleczko z orzecha.
Mieszaj intensywnie, doprowadź do wrzenia i zdejmij z ognia.
Banany pokrój pod skosem w plasterki.
Na patelni rozgrzej masło, dodaj do niego cukier waniliowy i od razu wrzuć banany.
Smaż na dużym ogniu potrząsając patelnią, żeby banany mogły się ładnie przyrumienić, a nie przykleić do dna patelni.
Zetrzyj kawałek kokosa.
Zupę przelej do filiżanek, przełóż banany układając z nich wieżyczkę.
Udekoruj wiórkami kokosowymi i odrobiną kakao..

MUFFINKI BARDZO CZEKOLADOWE Z BITĄ ŚMIETANĄ I TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI

- *połowa tabliczki gorzkiej czekolady*
- *połowa szklanki kakao*
- *2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej*
- *1 szklanka mleka*
- *2 duże jajka*
- *1 pełna szklanka mąki pszennej*
- *3/4 łyżeczki sody oczyszczonej*
- *3/4 szklanki jasnego brązowego cukru*
- *połowa szklanki oleju rzepakowego*
- *½ łyżeczki ziaren wanilii*
- *bita śmietana*
- *truskawki, cukrowe serduszka lub inne urocze dodatki*

I WYKONANIE

Wlej do garnka mleko, dorzuć czekoladę wcześniej połamaną na kosteczki, wsyp kakao i kawę. Podgrzej wszystko mieszając, aż do momentu rozpuszczenia się składników.
Pozwól czekoladowej masie wystygnąć.
W misie wymieszaj przestudzoną mieszankę, olej, cukier, roztrzepane jajka i ziarna z wanilii.
Dodaj przesianą mąkę z sodą i wszystko wymieszaj delikatnie.
Do formę do pieczenia muffinek włóż papilotki i wlej do nich ciasto, tak by zajęło 3/4 wysokości papilotki.
Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 170ºC na około 30 - 35 minut lub do tzw. suchego patyczka. Wyjmij i wystudź.
Tuz przed podaniem na wystudzone babeczki wyłóż bitą śmietanę .Posyp je serduszkami i udekoruj świeżymi truskawkami.
Rozkosznego wcinania :-p.

KREM CZEKOLADOWY

SKŁADNIKI I WYKONANIE

- *2 żółtka*
- *100 g czekolady gorzkiej*
- *2 łyżki cukru kokosowego/trzcinowego lub białego*
- *Szczypta soli*
- *200 ml czyli ok. 2/3 szklanki śmietanki kremówki*
- *½ szklanki mleka*
- *¼ łyżeczki ziarenek wanilii*
- *Do dekoracji: truskawki (lub inne świeże owoce) i/lub bita śmietana, wiórki gorzkiej czekolady*

Oddziel żółtka od białek. Posiekaj czekoladę na kawałki. W niedużym garnuszku pogrzej lekko mleko ze szczyptą soli i cukrem. Dodaj żółtka i połowę przygotowanej śmietanki kremówki – czyli 1/3 szklanki. Ciągle mieszaj trzepaczką. Uważaj, żeby nie zagotować masy, która wraz ze wzrostem temperatury powinna gęstnieć. Gdy zgęstnieje, zdejmij ją z palnika i zalej nią posiekane kawałki czekolady. Dokładnie wymieszaj, aż do rozpuszczenia czekolady. Odstaw masę do przestygnięcia.

Gdy masa przestygnie, zacznij ją miksować na małych obrotach dolewając pozostałą 1/3 szklanki śmietanki. Mus przelej do kieliszków i wstaw na 2 godziny do lodówki. Tuż przed podaniem udekoruj mus truskawkami, bitą śmietaną i wiórkami czekolady.

SANGRIA, CZYLI OWOCOWE ORZEŹWIENIE ZMYSŁÓW

SKŁADNIKI

- *Twoje ulubione, czerwone wino pochodzącego z Hiszpanii*
- *szklanka soku wyciśniętego z pomarańczy*
- *1 łyżka cukru*
- *2 pomarańcze pokrojone w kostkę*
- *1 limonka*
- *mięta do dekoracji*
- *2-3 brzoskwinie lub nektarynki*
- *ewentualnie czereśnie i truskawki*
- *mięta do dekoracji*
- *woreczek kostek lodu*
- *do wersji zmodyfikowanej: kilku cytryn, by stworzyć 2 szklanki lemoniady, a także wzmacniającego całość rumu (2-3 kieliszków). Nadaje się też Triple Sec, brandy, wódka smakowa (np. cytrynowa), likier pomarańczowy – Cointreau lub gin.*

I WYKONANIE

Przelej do dzbanka sok pomarańczowy i wino, dodaj cukier, pokrojone cytrusy i brzoskwinie, czereśnie, truskawki, miętę. Wstaw do lodówki na min. 1 godzinę (a najlepiej na kilka godzin).
Przed podaniem wrzuć do Sangrii kostki lodu.
W wersji zmodyfikowanej stwórz lemoniadę – wyciśnij sok z jednej cytryny, pozostałe 2 umyj i pokrój wraz ze skórką w kostkę.
Zalej dwoma szklankami wody mineralnej.
Wstaw do lodówki na min. 1 godz.
Przed połączeniem lemoniady z winem, przecedź ją dokładnie.
Gdy już wymieszasz wino i lemoniadę, oprócz kostek lodu możesz dodać trochę wzmacniającego napój rumu.
Świetnie smakuje połączenie z Cointreau.
Sangrię podaj w dużej szklanej misie z chochelką lub w dużym dzbanku i z dużą ilością lodu.

BŁYSKAWICZNE CIASTO Z POMARAŃCZAMI I KREMEM CZEKOLADOWO-MIĘTOWYM

SKŁADNIKI I WYKONANIE

- *opakowanie ciasta francuskiego*
- *200 g masła*
- *puszka masy krówkowej lub kajmakowej*
- *3 łyżki kakao*
- *6-7 pomarańczy w tym najlepiej 3 czerwonych*
- *kilka listków mięty (możesz pominąć)*

Ciasto francuskie rozwiń i nakłuj widelcem w wielu miejscach.
Wstaw do piekarnika na około 15 minut i piecz w temp. 200 stopni.
Do garnka wrzuć kawałki masła, dodaj masę i kakao, dodaj kilka posiekanych listków mięty (jeśli lubisz oczywiście, bo w tym przepisie można miętę pominąć).
Rozpuść masę i wystudź ją.
Pomarańcze możesz po prostu obrać i pokroić na plastry.
Możesz też (jeśli masz trochę czasu) sparzyć je wrzątkiem i zetrzeć z nich skórkę (wysuszona z pewnością przyda Ci w kuchni).
Na wystudzone ciasto wyłóż wystudzony krem i ułóż pomarańcze według własnej inwencji.
Udekoruj listkami/gałązkami mięty. Jeśli czekasz na gości to wstaw je do lodówki, jeśli goście czekają na ciasto – po prostu podaj je na stół ;D

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, PESTO, RUKOLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

Ekspresowa i bardzo ciekawa sałatka, która robi błyskawiczną karierę na każdej imprezie/spotkaniu. Świetnie nadaje się też na spakowanie ukochanej osobie na lekki lunch do pracy. Dodatkowo ogromną zaletą tej sałatki jest wyjątkowe zestawienie dobrych składników – niskokaloryczna i baaardzo białkowa pierś z kurczaka, lekka i bardzo pozytywnie naładowana witaminami rukola, naładowane likopenem i witaminą C suszone pomidory, oraz feta, słonecznik i nieocenione pesto.

SKŁADNIKI I WYKONANIE

- *2 piersi z kurczaka*
- *odrobina przyprawy do kurczaka (lub zestawu sól + pieprz + papryka)*
- *Kilka garści rukoli (125g)*
- *100-150 g fety*
- *50 g ziaren słonecznika*
- *5-10 suszonych pomidorów w oliwie (ilość zależy od wielkości pomidorów lub od tego jak bardzo je lubicie)*
- *2 łyżeczki zielonego pesto bazyliowego (świetnie pasuje też pesto z rukolą)*

Upraż na patelni ziarna słonecznika. Pierś oczyść, pokrój w kostkę, wymieszaj z ulubionymi przyprawami i usmaż na rozgrzanej patelni. Przełóż kurczaka na talerz, żeby mógł ostygnąć przed wymieszaniem z pozostałymi składnikami sałatki. Pokrój fetę w kostkę a suszone pomidory w paski. Wymieszaj umytą rukolę z pesto, kurczakiem, słonecznikiem i pomidorami. Posyp fetą i wcinaj

QUICHE Z GRUSZKĄ, WĘDZONYM ŁOSOSIEM I CAMEMBERTEM, POSYPANE RUKOLĄ

SKŁADNIKI I WYKONANIE

- *250 g mąki pszennej*
- *150 g schłodzonego masła*
- *1 płaska łyżeczka soli morskiej*
- *1 jajko*
- *125 g wędzonego łososia*
- *1 duża gruszka*
- *4 jajka*
- *125 g sera camembert*
- *1/3 szklanki (80 ml) śmietanki kremowej 30%*
- *sól i biały pieprz*
- *1 łyżka soku z cytryny*
- *1 łyżeczka różowego pieprzu*
- *rukola do posypania*

Posmaruj masłem formę na tartę. Pozostałe masło pokrój w kostkę i wrzuć do mąki wymieszanej z solą. Rozetrzyj palcami masło z mąką do powstania drobnych okruchów, dodaj jajko i wyrób ciasto. Zrób z niego kulę i schowaj do lodówki na godzinę. Po schłodzeniu rozwałkuj ciasto na papierze do pieczenia na placek o średnicy trochę większej niż średnica Twojej formy. Ciasto połóż na formie papierem do góry i delikatnie go zdejmij. Dokładnie wyłóż boki formy i dociśnij ciasto do jej ścianek. Spód ciasta podziurkuj widelcem i schowaj je do lodówki na czas rozgrzewania piekarnika do 190°C. Formę z ciastem przykryj folią aluminiową i połóż obciążenie (np. sucha fasola). Obciążone ciasto wstaw do piekarnika na 15 minut, później zdejmij obciążenie i usuń folię i pozwól tarcie nabierać złotego koloru przez ok. 13 minut. Po tym czasie wyjmij ją z piekarnika, a temperaturę zmniejsz do 180°C Zrób nadzienie: W misce roztrzep jajka z solą i białym pieprzem. Schłodzony ser zetrzyj na tarce i dodaj do jajek. Wlej śmietankę i całość wymieszaj. Łososia pokrój na kawałki, a gruszki w cienkie półplasterki i skrop je sokiem z cytryny. Masę serową wylej na tartę, ułóż kawałki łososia i gruszki, posyp różowym pieprzem. Wstaw quiche do nagrzanego do 180°C piekarnika na ok. 25 minut. Udekoruj świeżą rukolą i wcinaj..

Szukaj inspiracji na
eatmefitme.pl

Find us on
Facebook

Instagram

Pinterest

foto współpraca
Alicja Sadowska
@fotocja

„KOPIOWANIE, PRZETWARZANIE, POWIELANIE W CAŁOŚCI LUB W CZĘŚCI TREŚCI OPISU, ZDJĘĆ ORAZ WSZELKICH ELEMENTÓW GRAFICZNYCH A TAKŻE PRZECHOWYWANIE W SYSTEMACH WYSZUKIWANIA, UMIESZCZANIE NA INNYCH STRONACH WWW, PRZEKAZYWANIE, PRZESYŁANIE CZY UDOSTĘPNIANIE INNYM OSOBOM WYŻEJ WYMIENIONYCH ELEMENTÓW BEZ ZGODY WŁAŚCICIELA I AUTORA JEST ZABRONIONE. USTAWA Z DNIA 4 LUTEGO 1994R. O PRAWIE AUTORSKIM I PRAWACH POKREWNYCH. (DZ. U. Z 2006R. NR 90. POZ. 631 Z PÓŹN. ZM.)”

COPYRIGHT BY JOANNA SUROWIEC
ZDJĘCIA WWW.EATMEFITME.PL SKŁAD I GRAFIKA JOAŚKA SUROWIEC

EAT ME FIT ME