

8 PYSZNYCH TOSTÓW

TOST "WŁOSKA FANTAZJA"



SZYNKA
PARMEŃSKA



SZPINAK



POMIDOR



PARMEZAN

Pesto, świeże liście szpinaku, plasterki pomidorów, ser parmezan, szynka parmeńska i skropione octem balsamicznym.

TOST "JAJECZNICA NA WYPASIE"



JAJKA



POMIDOR



RUKOLA

TOST "OGNISTE POŁĄCZENIE"



Kremowy hummus, pikantna rukola, czerwona papryka, plastry pomidorów oraz odrobina sosu chili na chrupiącym toście.



HUMUS



RUKOLA



PAPRYKA



SOS CHILI

TOST "AKSAMITNE SMAKI"



kremowy awokado, soczyste plastry pomidorów, świeża rukola, kozie sery, posypane orzechami włoskimi i skropione octem balsamicznym.



AWOKADO



POMIDOR



ORZECHY
WŁOSKIE



RUKOLA

TOST "MEKSYKAŃSKA FIESTA"



guacamole, salsę pomidorową, kukurydzę, czerwoną fasolę, kolendrę oraz posypane startym serem na chrupiącym toście.



AWOKADO



POMIDOR



KUKURYDZA



FASOLA

TOST "KRÓLEWSKI ŁOSOŚ"



wędzony łosoś, kremowy ser, plasterki ogórka, rukola, i skropione sosem musztardowo-miodowym.



ŁOSOŚ



OGÓREK



SER BIAŁY



SOS
MUSZTARDOWY

TOST "MOC TOFU"



PAPRYKA



CUKINIA



CEBULA



TOFU

grillowane tofu, kolorowe warzywa (papryka, cukinia, czerwona cebula) oraz posypane ziarnami sezamu na chrupiącym toście.

TOST "SŁONECZNY ORZECH"



banan



masło
orzechowe



Truskawki



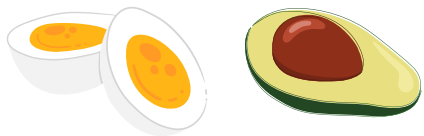
Migdały

masło orzechowe, plasterki banana, truskawki, posypane płatkami migdałów i skropione miodem.

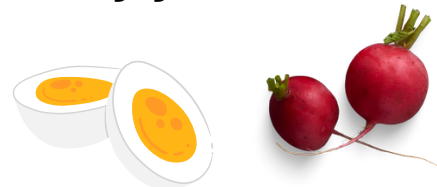
8 PYSZNYCH I ZDROWYCH KANAPEK



Kanapka z awokado i jajkiem



Kanapka z jajkiem i rzodkiewką



**Kanapka z łososiem i serkiem
wiejskim**



**Kanapka z grillowanym Dorszem
z grillowanymi warzywami**

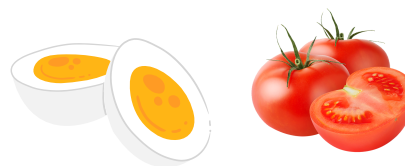




**Kanapka z grillowanymi
warzywami i oliwą**



**Kanapka z jajecznicą i
pomidorami**



**Kanpka z serem biały,
grillowaną gruszką i orzechami**



Kanapka z serem feta i oliwkami



HUMUS



Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (lub jedna puszka, około 400 g, przecedzona i opłukana)
- 2-3 łyżki soku z cytryny (według smaku)
- 1-2 ząbki czosnku (można dodać więcej, jeśli wolisz intensywny smak)
- 1/4 szklanki tahini (pasty sezamowej)
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek (dodatkowa do dekoracji)
- 1/4 - 1/2 szklanki wody (można użyć wody z gotowania ciecierzycy dla intensywniejszego smaku)
- sól i pieprz do smaku
- (opcjonalnie) szczypta kminu rzymskiego lub papryki wędzonej

Przygotowanie:

W blenderze lub malakserze zmiksuj ciecierzycę, sok z cytryny, czosnek, tahini oraz 3 łyżki oliwy z oliwek. Pracuj na małych obrotach, stopniowo zwiększając prędkość.

Stopniowo dodawaj wodę, miksując do uzyskania kremowej konsystencji. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj więcej wody, aż uzyskasz odpowiednią konsystencję.

Dopraw hummus solą, pieprzem i ewentualnie kminem rzymskim lub papryką wędzoną. Jeśli potrzeba, dodaj więcej soku z cytryny dla lepszego smaku.

Przełóż hummus do miski, a następnie zrób wklęsłość na środku i dodaj trochę oliwy z oliwek. Możesz również posypać hummus dodatkowymi przyprawami, np. posiekaną natką pietruszki, sumakiem lub papryką wędzoną.

Podawaj hummus z pieczywem pita, warzywami lub jako dodatek do różnych potraw. Smacznego!



Sos chili

Składniki:

- 4 świeże papryczki chilli (możesz użyć dowolnego rodzaju, w zależności od pożądanego poziomu ostrości)
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego
- 1/4 szklanki octu winnego lub jabłkowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki miodu lub cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- Opcjonalnie: 1/2 łyżeczki mielonej papryki

Instrukcje:

- Papryczki chilli dokładnie umyj, usuń ogonki i pestki (jeśli chcesz zmniejszyć ostrość sosu). Możesz również użyć rękawiczek, aby uniknąć podrażnienia skóry.
- Cebulę i czosnek obierz, następnie drobno posiekaj.
- W blenderze lub malakserze umieść papryczki chilli, cebulę, czosnek, przecier pomidorowy, ocet, sos sojowy, miód (lub cukier), sól, kmin rzymski oraz opcjonalnie mieloną paprykę. Miksuj wszystko do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Przelej sos do garnka i gotuj na średnim ogniu przez 10-15 minut, mieszając od czasu do czasu. Sos powinien zgęstnieć i lekko się zredukować.
- Spróbuj sosu i dostosuj smak według swoich preferencji, dodając więcej soli, miodu lub octu, jeśli potrzeba.
- Odstaw sos do ostygnięcia, a następnie przechowuj go w szczelnym słoiku w lodówce. Sos można przechowywać do 2 tygodni.
- Smacznego! Ten sos chili doskonale smakuje z takimi daniami jak tacos, burritos, nachos, a także jako dodatek do mięsa czy ryżu.



Sos miodowo musztardowy

Sos miodowo-musztardowy to prosty, ale pyszny sos, który świetnie pasuje do sałatek, wrapów sałatowych, mięsa czy warzyw. Oto przepis na domowy sos miodowo-musztardowy:

Składniki:

- 3 łyżki musztardy Dijon (lub innej ulubionej musztardy)
- 2 łyżki miodu (można dostosować ilość do preferencji słodkości)
- 2 łyżki octu balsamicznego (można zastąpić octem winnym lub jabłkowym)
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz, do smaku

Instrukcje:

W małej misce lub słoiku z szczelnym wiekiem, połącz musztardę, miód i ocet. Wymieszaj wszystko, aż składniki się połączą.

Dodaj oliwę z oliwek w cienkim strumieniu, ciągle mieszając lub trząsąc słoikiem, aby uzyskać emulsję. Możesz użyć trzepaczki lub widelca do mieszania.

Dopraw sos solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę wody, aby go rozcieńczyć.

Przechowuj sos miodowo-musztardowy w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, do 1-2 tygodni.

Ten sos miodowo-musztardowy doskonale pasuje do sałatek, warzyw, mięsa, a także jako dodatek do wrapów sałatowych. Smacznego!



SOS TZATZIKI

Sos tzatziki to tradycyjny grecki sos na bazie jogurtu, ogórka i czosnku. Jest idealny jako dodatek do sałatek, warzyw, mięsa czy grillowanych potraw. Oto przepis na sos tzatziki:

Składniki:

- 1 szklanka gęstego jogurtu naturalnego (np. greckiego)
- 1 średni ogórek, obrany i zetrzeć na tarce o grubych oczkach
- 1-2 ząbki czosnku, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty lub kopru (lub mieszanka obu)
- Sok z 1/2 cytryny (lub więcej, do smaku)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz, do smaku

Instrukcje:

Odsącz jogurt przez gazę lub filtr do kawy, umieszczając go w sitku na około 30 minut (opcjonalnie, ale pozwoli uzyskać gęstszy sos).

Obrany ogórek zetrzyj na tarce o grubych oczkach, a następnie dokładnie odsącz z nadmiaru wody, wyciskając ręcznie lub zawijając w czystą ściereczkę.

W małej misce połącz odsączony jogurt, odsączony starty ogórek, posiekany czosnek, posiekane zioła, sok z cytryny oraz oliwę z oliwek. Dokładnie wymieszaj wszystko, aby składniki się połączyły.

Dopraw sos tzatziki solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku. Sos najlepiej smakuje po przynajmniej 1 godzinie spędzonej w lodówce, co pozwala smakom się przegryźć.

Przed podaniem sprawdź smak i dostosuj sól, pieprz czy sok z cytryny według własnych preferencji.

Przechowuj sos tzatziki w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, do 3-4 dni.

Sos tzatziki to doskonały dodatek do greckich potraw, takich jak souvlaki, gyros, sałatki czy grillowane warzywa. Smacznego!