

ŚNIADANIE NA 6 SPOSOBÓW + PRZPISY

SEREK WIEJSKI ZE SZCZYPIORKIEM



Serek wiejski



Chleb



Szcypiorek

NALEŚNIKI SNICKERS ZAWIJANE Z BIAŁYM SEREM



Mąka
pełnoziarnista



Jajka



Masło
orzechowe



Ser biały



Orzechy



Miód



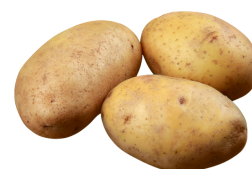
FRITATA Z SEREM PLEŚNIOWYM I SZCZYPIORKIEM



Jajka



Szcypiorek



Ziemniaki



Czosnek



Ser pleśniowy

Bajgiel z serem wiejski



Serek wiejski



Bajgiel



Roszponka



Czerwona
cebula



Pomidor

KLUSECZKI TWAROGOWE



Ser biały



Jogurt naturalny



Mąka



Olej



Sezam

PLACUSZKI SERNIKOWE



zmiksowany
Twaróg



Jajka



Mąka owsiana



Miód

SEREK WIEJSKI ZE SZCZYPIORKIEM



Składniki:

- Serek wiejski (ilość według potrzeb)
- Pęczek świeżego szczypiorku
- Chleb (najlepiej wiejski lub pełnoziarnisty)

Instrukcje:

Przygotowanie Szczypiorku:

Umyj szczypiorek pod bieżącą, zimną wodą.

Pokrój szczypiorek na małe kawałki, używając ostrego noża i deski do krojenia. Możesz pokroić go drobno lub pozostawić nieco dłuższe kawałki, w zależności od preferencji.

Mieszanie Serka z Szczypiorkiem:

W misce umieść serek wiejski.

Dodaj pokrojony szczypiorek do serka.

Delikatnie wymieszaj serek wiejski ze szczypiorkiem, aby składniki dobrze się połączyły.

Możesz dodać odrobinę soli i pieprzu do smaku.

Podawanie:

Pokrój chleb na kromki.

Nałóż mieszankę serka wiejskiego ze szczypiorkiem na kromki chleba.

Serek wiejski ze szczypiorkiem na chlebie najlepiej smakuje, gdy jest podany od razu po przygotowaniu.

NALEŚNIKI SNICKERS Z BIAŁYM SEREM



Składniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 2 jajka
- 1½ szklanki mleka (może być roślinne)
- 1 łyżka oleju roślinnego (plus dodatkowy do smażenia)
- Szczypta soli
- 250 g białego sera (twarogu)
- 3-4 łyżki masła orzechowego
- Garść posiekanych orzechów (np. orzechy laskowe, włoskie)
- Miód do smaku

Instrukcje:

Przygotowanie Ciasta na Naleśniki:

W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, jajka, mleko, olej roślinny i szczyptę soli. Ucieraj, aż powstanie gładkie ciasto bez grudek.

Odstaw ciasto na około 20-30 minut, aby składniki dobrze się połączyły.

Smażenie Naleśników:

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i posmaruj ją niewielką ilością oleju.

Wylewaj porcje ciasta na patelnię, rozprowadzając je równomiernie, aby uzyskać cienkie naleśniki.

Smaż każdy naleśnik do momentu, aż się zarumieni z obu stron, a następnie odłóż na talerz.

Przygotowanie Nadzienia:

W misce rozgnieć biały ser, dodaj trochę miodu do smaku.

Możesz dodać do sera odrobinę mleka lub jogurtu naturalnego, aby uzyskać bardziej kremową konsystencję.

Składanie Naleśników:

Na każdym naleśniku rozsmaruj równomiernie masło orzechowe.

Następnie rozprowadź na wierzchu warstwę przygotowanego białego sera.

Posyp posiekanymi orzechami.

Zwijanie Naleśników:

Zwiń każdy naleśnik w rulon lub zawiń na pół.

Naleśniki można podgrzać jeszcze raz na patelni, aby składniki lekko się połączyły.

Podawanie:

Podawaj naleśniki ciepłe, polane dodatkowym miodem i posypane resztą orzechów.

FRITATA Z SEREM PLEŚNIOWYM I SZCZYPIORKIEM



Składniki:

- 6 dużych jajek
- 1-2 ziemniaki, obrane i pokrojone w cienkie plasterki
- 1 pęczek szczypiorku, drobno pokrojony
- 1-2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 100 g sera pleśniowego (np. roquefort, gorgonzola), pokruszonego
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek lub masło do smażenia

Instrukcje:

Przygotowanie Składników:

Pokrój ziemniaki na cienkie plasterki. Można je lekko podgotować w osolonej wodzie przez około 5 minut, aby przyspieszyć czas gotowania w piekarniku.

Posiekaj szczypiorek i czosnek.

Smażenie Ziemniaków:

Rozgrzej oliwę lub masło na dużej patelni, która może być później wstawiona do piekarnika.

Dodaj ziemniaki i smaż, aż staną się miękkie i lekko złociste.

Dodawanie Jajek:

W misce roztrzep jajka, doprawiając je solą i pieprzem.

Wlej jajka na patelnię, na wierzch ziemniaków.

Gotuj na średnim ogniu bez mieszania, aż dolna część frittaty się zestali, ale wierzch będzie jeszcze lekko płynny.

Dodanie Sera i Szczypiorku:

Posyp frittate pokruszonym serem pleśniowym i posiekanym szczypiorkiem.

Dodaj posiekany czosnek.

Zapiekanie Frittaty:

Wstaw patelnię do piekarnika nagrzanego do około 180°C.

Piecz frittate przez około 10-15 minut, aż jajka całkowicie się zetną i wierzch się lekko zarumieni.

Podawanie:

Wyjmij frittate z piekarnika i pozwól jej nieco ostygnąć przed podaniem.

Możesz podać ją na ciepło lub na zimno, pokrojoną na kawałki.

Bajgiel z serem wiejski



Składniki:

- 1 bajgiel
- Serek wiejski (ilość według upodobania)
- Kilka liści roszponki
- Kilka cienkich plasterków czerwonej cebuli
- 1 średniej wielkości pomidor, pokrojony w plasterki
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: oliwa z oliwek, musztarda, lub inne dodatki do smaku

Instrukcje:

Przygotowanie Bajgla:

Przekrój bajgiel na pół i podpiecz go w tosterze lub na suchej patelni, aż będzie lekko chrupiący i złocisty.

Składanie Kanapki:

Na dolną połówkę bajgla nałóż obficie serek wiejski.

Na serku ułóż liście roszponki.

Następnie dodaj cienkie plasterki czerwonej cebuli i plasterki pomidora.

Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Jeśli lubisz, możesz dodać odrobinę oliwy z oliwek, musztardy lub innego sosu.

Podawanie:

Przykryj kanapkę górną połówką bajgla.

Bajgiel z serkiem wiejskim najlepiej smakuje, gdy jest podany od razu.

KLUSECZKI TWAROGOWE



Składniki:

- 250 g sera białego (twarogu)
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1-2 łyżki mąki (w zależności od konsystencji ciasta)
- Sól do smaku
- 2-3 łyżki oleju do smażenia
- Sezam do posypania

Instrukcje:

Przygotowanie Ciasta:

- W misce rozgnieć ser biały (twaróg) na gładką masę.
- Dodaj jogurt naturalny i wymieszaj dokładnie.
- Dodaj mąkę i sól do smaku, mieszając ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli ciasto jest zbyt rzadkie, dodaj trochę więcej mąki.

Formowanie Kluseczek:

Na posypanej mąką powierzchni uformuj małe kluseczki. Możesz użyć dwóch łyżek, aby nadać im odpowiedni kształt.

Gotowanie:

- W dużym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli.
- Delikatnie wrzuć kluseczki do gotującej się wody i gotuj przez około 3-5 minut, aż wypłyną na powierzchnię.

Smażenie:

- W międzyczasie rozgrzej olej na patelni.
- Wyjmij kluseczki łyżką cedzakową i ostrożnie przełóż je na rozgrzaną patelnię.
- Smaż z obu stron na złoty kolor.

Podawanie:

Podawaj kluseczki gorące, posypane sezamem.

PLACUSZKI SERNIKOWE



Składniki:

- 500 g twarogu (najlepiej zmielonego lub o małej zawartości tłuszczu)
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki owsianej
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- szczypta soli
- olej roślinny do smażenia
- opcjonalnie: ulubione owoce, dżem lub syrop do podania

Instrukcje:

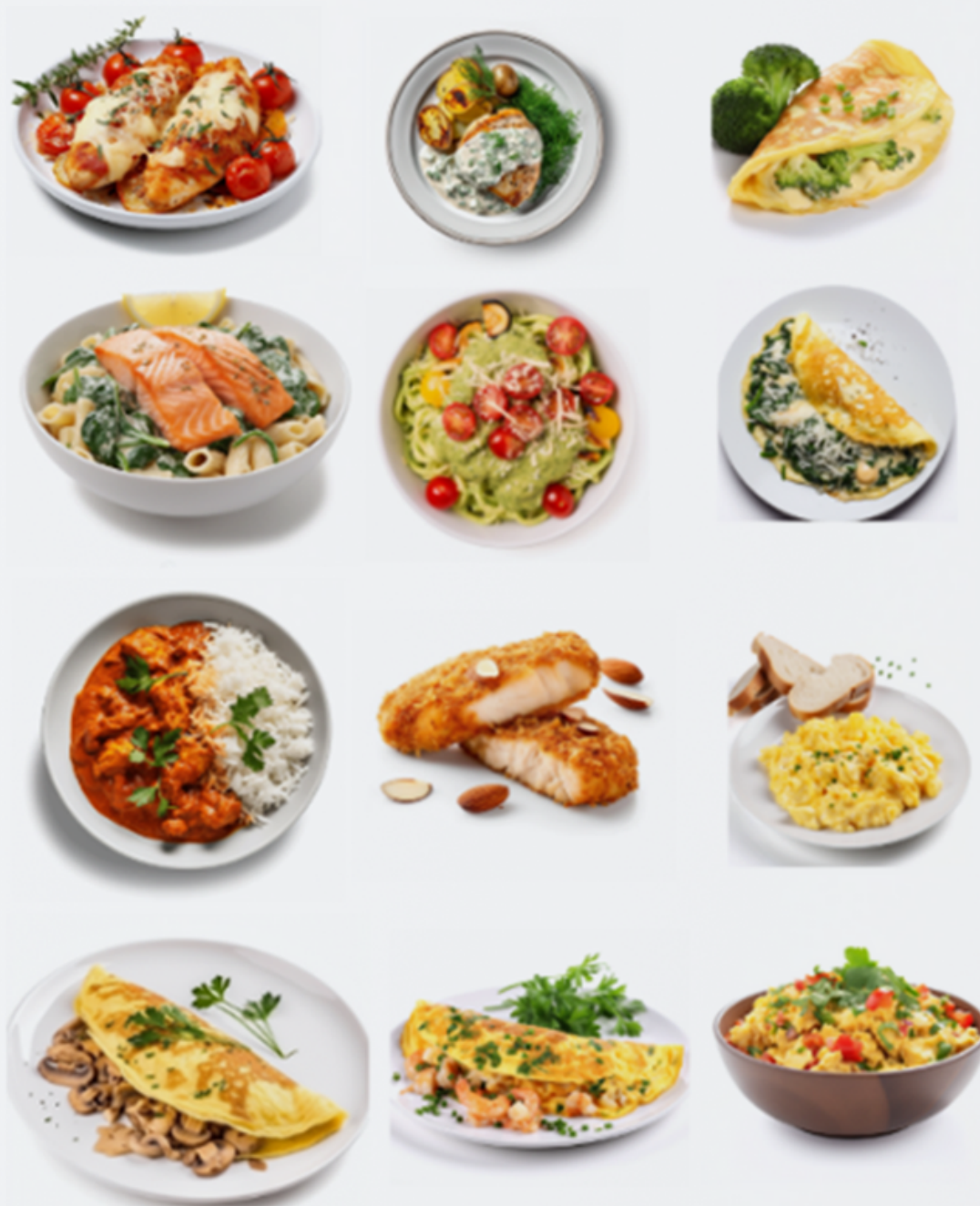
- W dużej misce umieść twaróg, jajka, cukier, cukier waniliowy i sól. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj za pomocą łyżki lub miksera, aż masa będzie gładka.
- Dodaj stopniowo mąkę do masy twarogowej, mieszając ciągle, aby uniknąć grudek. Ciasto powinno być miękkie, ale nadal łatwe do formowania.
- Na dużą patelnię rozgrzej trochę oleju roślinnego na średnim ogniu.
- Łyżką nabieraj porcje ciasta i układaj je na rozgrzanej patelni, formując placki o średnicy około 8-10 cm. Upewnij się, że oddzielasz placki od siebie, aby miały miejsce na rozszerzanie się podczas smażenia.
- Smaż placki na złoty brąz z obu stron, około 3-4 minuty z każdej strony. Możesz smażyć kilka placków naraz, ale nie przeciążaj patelni.
- Gdy placki są gotowe, odłóż je na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby nadmiar tłuszczu został wchłonięty.
- Powtórz kroki 4-6, aż zużyjesz całe ciasto.
- Placki twarogowe można podawać na ciepło lub zimno. Możesz je połączyć ulubionym syropem, dżemem lub posypać świeżymi owocami.

Smacznego!

Ten przepis powinien dać około 12-15 placków twarogowych, w zależności od wielkości porcji. Możesz dostosować ilość składników w zależności od potrzeb.

BEZPŁATNY EBOOK

100 SMACZNYCH PRZEPISÓW



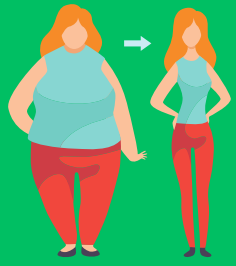
Zgarnij Swój Darmowy eBook:

"100 Smacznych Przepisów na Każdą Okazję!"

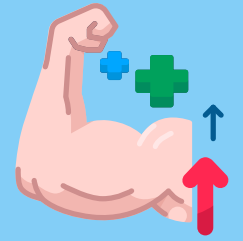
wejdź na stronę poniżej i ściągnij ebook

www.motywator.tv/ebook

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ



PRZYTYĆ

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ