

Zbiór specjalnie wyselekcjonowanych, pod
względem walorów smakowych, przepisów,
które zadowolą niejedno podniebienie...

Przepisy

mojeSANTE

mojeSANTE by Anna Nowak

Spis treści

Brownie bez pieczenia – 10 porcji.....	2
Ciastka bananowe z różnościami w środku – 5szt.....	2
Krupnik jaglany – 4 porcje	3
Pasta z pieczonych warzyw	3
Roladki z kurczaka ze szpinakiem i ricottą – 4 porcje.....	4

Brownie bez pieczenia – 10 porcji

- 1,5 szk. Mąki owsianej (lub zmielonych płatków owsianych)
 - 3 łyżki kakao
 - 40 suszonych śliwek kalifornijskich
 - Aromat rumowy
 - Erytrytol do smaku
 - 50g gorzkiej czekolady na polewę
1. Zalej śliwki gorącą wodą i pozostaw na co najmniej 15 minut.
 2. Odlej wodę ze śliwek (do miseczki) i zmiksuj je blenderem.
 3. Zaczynaj dodawać do nich mąkę i kakao, mieszaj.
 4. Dodaj aromat rumowy.
 5. Dosłódz erytrytolem.
 6. Jeśli masa będzie zbyt gęsta, dolej trochę wody z moczenia śliwek.
 7. Wyłóż małe naczynie papierem do pieczenia i przełóż masę, którą polej rozpuszczoną w garnuszku czekoladą.
 8. Całość włóż do zamrażalnika na godzinę lub do lodówki na 2-3 godziny.

Ciastka bananowe z różnościami w środku – 5szt.

Baza

- Banan – 1szt.
- Jajko – 1szt.
- Mąka kokosowa – 1 łyżka
- Olej kokosowy płynny (jeśli macie zimniej w domu i olej zachowuje stałą konsystencję, podgrzejcie go chwilę w mikrofalówce, żeby był płynny) – 2 łyżki

Dodatki

- Płatki owsiane górskie – 4 łyżki
 - Kasza gryczana niepalona – 2 łyżki
 - Sezam – 1 łyżka
1. Składniki bazowe ciastek miksujemy w blenderze na gładko
 2. Dodajemy dodatki i mieszamy łyżką
 3. Wykładamy porcjami na blachę do pieczenia
 4. Wkładamy do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i pieczemy 30 min aż ciastka będą rumiane

Krupnik jaglany – 4 porcje

- 3 litry wody
 - 4 udka z kurczaka
 - 2 cebule
 - 2 marchewki
 - 1 pietruszka
 - liść laurowy i 2 ziela angielskie
 - 2 łyżki masła
 - 3 łyżki kaszy jaglanej
 - 3 ziemniaki
 - natka pietruszki
 - opcjonalnie koperek
1. Najpierw ugotować bulion: do dużego garnka wlać wodę, dodać uda kurczaka i zagotować. Dodać 1 i 1/2 łyżeczki soli, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 1 godzinę.
 2. Dodać obraną 1 marchewkę, 1 obraną pietruszkę oraz 1 cebulę. Znow gotować pod przykryciem przez ok. 1 godzinę. W międzyczasie dodać liść laurowy i ziele angielskie, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i w razie potrzeby solą.
 3. Do drugiego dużego garnka włożyć masło i pokrojoną w kosteczkę cebulę. Zeszklić ją co chwilę mieszając. Dodać suchą kaszę jaglaną oraz obraną i startą na tarce marchewkę, podsmażać przez około 3 minuty.
 4. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki i mieszając podsmażać przez ok. 3 minuty.
 5. Wlać przecedzony przez sito ugotowany wcześniej bulion i zagotować. Przykryć i gotować przez około 15 minut do miękkości składników.
 6. Na koniec dodać posiekaną natkę oraz mięso z bulionu bez skóry i kości pokrojone na 2 cm kawałki w poprzek włókien. Można posypać koperkiem.

Pasta z pieczonych warzyw

- 400 g dowolnych warzyw (cukinia, bakłażan, papryka, marchewka, burak, kalafior – może być mieszanka różnych warzyw)
 - 4-5 ząbków czosnku
 - 2 cebule
 - 4 łyżki oliwy z oliwek
 - 2 łyżeczki dowolnych ziół suszonych (np. oregano, bazylia, tymianek)
 - Sól i pieprz do smaku
1. Piekarnik nagrzej do 180C (góra i dół).
 2. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ułóż pokrojone na kawałki warzywa i cebulę

3. Całość wymieszaj z oliwą z oliwek i posyp ziołami.
4. Piecz przez 5-10 minut, a następnie dodaj czosnek (całe obrane ząbki).
5. Piecz przez kolejne 15-20 minut, aż warzywa staną się lekko przypieczone.
6. Wyjmij z piekarnika.
7. Gdy ostygną zmiksuj wszystko (razem z powstałym podczas pieczenia sokiem) na pastę.
8. Na końcu dodaj sól i pieprz do smaku.

Roladki z kurczaka ze szpinakiem i ricottą – 4 porcje

- 600 g filetów z kurczaka (4 małe pojedyncze)
- 2/3 szklanki bułki tartej
- 4 łyżki tartego parmezanu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy extra vergine

Nadzienie

- 100 g świeżego lub 150 g mrożonego szpinaku
 - 2 gałązki natki pietruszki
 - 1/2 małego ząbka czosnku
 - po 30 g ricotty, mozzarelli i tartego parmezanu
 - 1 małe jajko
1. **Kurczaka** rozbić na cienkie filety, doprawić solą i pieprzem. Bułkę tartą wymieszać z parmezanem, odłożyć.
 2. Świeży **szpinak** opłukać, osuszyć, włożyć do garnka lub na patelnię i mieszając podgrzewać aż zwiędnie. Odsączyć z wody jeśli taka się znajduje. Szpinak mrożony rozmrozić na sitku, odcisnąć.
 3. Na deskę do krojenia lub do pojemnika rozdrabniacza włożyć czosnek i listki natki, posiekać, następnie dodać szpinak i znów drobno posiekać. Doprawić solą, pieprzem, dodać sery i wymieszać. Na koniec połączyć z jajkiem.
 4. Na filetach położyć po ok. 2 łyżki nadzienia szpinakowego, rozsmarować je pozostawiając ok. 1,5 cm wolnego brzegu. Zwinąć w roladkę, spiąć wykałaczką.
 5. Skropić sokiem z cytryny a następnie wysmarować oliwą i obtoczyć w mieszance bułki tartej i parmezanu. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, wstawić do piekarnika nagrzanego do **230 stopni C i piec przez 30 minut.**