

Rețete sănătoase

Mic dejun cu oua si pasta de avocado



Timp de preparare: 15 minute;

4 portii.

Ingrediente:

- 4 oua proaspete
- 4 felii de paine integrala
- 1 avocado
- o lingura zeama de lamaie
- sare (optional)
- piper
- 60 ml iaurt grecesc

Mod de preparare

1 - Poti sa prajesti oualele sau sa le prepari mai sanatos prin fierbere. Pune un vas cu apa la fiert, cand apa incepe sa clocoteasca pune-ti oul in vas. Lasa-l sa fiarba in apa timp de 3 minute. Folosind o lingura cu gauri scoate oul.

2 - Curata avocado, piseaza-l bine sa obtii o pasta, pune zeama de lamaie si amesteca cu iaurtul, apoi azoneaza cu sare si piper dupa gust.

3 - Prajeste feliile de paine (intr-un prajitor), apoi assembleaza micul dejun: intinde pasta de avocado in cantitati egale pe cele 4 felii de paine si aseaza cate un ou posat deasupra.

25g carbohidrati; Proteine 12g; Grasimi 12g; Grasimi saturate 12,8g; Glucide 4g; Fibre 9g; Colesterol 185mg; Calorii 240kcal; Sodiu 230mg; Potasiu 325mg



Mic dejun cu frittata de spanac



Frittata este o omleta italiana cu branza, carne sau legume amestecate cu oua. Este perfecta pentru un mic dejun sau o cina usoara.

4 portii.

Ingrediente

2 lingurite ulei de masline

1 catel de usturoi tocat

100 g baby spanac

3 oua intregi si 4 albusuri oua

jumătate lingurita sare

un sfert de lingurita piper macinat

jumătate de ceapa tocata

40 g ardei gras rosu tocat

5 g busuioc tocat (2 linguri)

30 g mozzarella sau branza slaba rasa

300 g cartofi dati pe razatoare sau tocati mic

Mod de preparare

Intr-o tigaie non aderenta incalzeste o lingurita de ulei la foc mediu. Pune usturoiul timp de 1 minut pana se inmoaie, adauga frunzele de spanac si soteaza-le 2 minute. Pune apoi spanacul deoparte apoi intr-un alt vas. Bate intr-un castron oualele si albusurile cu jumate din cantitatea de sare si piperul.

Reincalzeste tigaia la foc mediu, pune o lingurita de ulei si soteaza ceapa cateva minute pana devine translucida. Adauga restul de sare, ardeiul gras rosu si cartofii si gateste totul pana cand cartofii incep sa se rumeneasca, dar sunt inca fragezi, in jur de 4-5 minute.

Intr-o tava pentru cuptor (sau un vas de jena) intinde compozitia cu cartofi intr-un strat pe intreaga suprafata, apoi adauga la fel spanacul intinzandu-l peste cartofi. Presara busuiocul, toarna amestecul de oua si apoi presara deasupra mozzarella/branza rasa. Pune vasul la cuptor la foc mic spre mediu timp de 10-15 minute sau pana cand compozitia se incheaga.

Serveste-o calda.



Mic dejun cu briose de legume



Sunt ideale pentru micul dejun sau o gustare in timpul zilei si usor de preparat.

6 portii

12 briose

9 carbohidrati / portie.

Ingrediente

160 ml apa

2 lingurite oregano/rozmarin

8 oua

un varf de lingurita de piper

40 g ceapa taiata cubulete

lingura ulei de masline

60 g rosie taiata cubulete, fara miez

60 g branza degresata feta maruntita

90 g dovlecei taiati cubulete mici

Mod de preparare

1. Preincalzeste cuptorul la 175 grade si unge cu putin ulei formele de briose.
2. Intr-o cratita mica se amesteca si se pun la fiert apa cu bulgurul. Cand a inceput sa fiarba se da focul mic si se acopera cu un capac. Lasa sa fiarba inabusit la foc mic timp de 12 – 15 minute pana cand bulgurul s-a fiert, apoi scurge apa.
3. In putin ulei incins, la foc mediu, caleste ceapa 2-3 minute apoi adauga zucchini pentru inca cateva minute pana devine fraged/moale. Ia vasul de pe foc si adauga amestecand bulgurul, cubuletele de rosie si branza. Distribuie amestecul in mod egal in formele de briose.
4. Intr-un castron bate oualele amestecandu-le apoi cu oregano si piper. Toarna-le peste compozitia din formele de briose. Pune-le la copt pentru aproximativ 15-18 minute, apoi lasa-le sa se odihneasca inca 5 minute inainte de a le scoate din forme. Serveste-le calde.



Prânz - Salata greceasca de pui



Aceasta salata greceasca de pui este plina de savoare si indeplineste cu usurinta scopul de a face jumatate din portia ta de mancare cu legume, respectiv salata verde, rosii si castraveti.

Timp de preparare: 15 minute;
4 portii.

Ingrediente

Pentru salata

250 g salata
1 castravete mediu, taiat felii
2 rosii taiate felii
16 masline kalamata fara samburi, taiate in jumatate
1/2 ceapa rosie mica, fin taiata
40 g branza feta cu continut redus de grasime, sfaramitata bucatile
280 g piept de pui gatit, taiat feliute
16 cipsuri din lipie integrala (vezi mai jos cum se prepara)

Pentru dressing

60 ml otet din vin rosu
3 linguri ulei de masline
1/4 lingurita mustar de Dijon
1/2 lingurita oregano
1/8 lingurita piper macinat

Mod de preparare

1. Pune intr-un castron mediu si amesteca toate ingredientele pentru salata, exceptand bucatile de lipie.
2. Intr-un vas mic amesteca ingredientele pentru dressing. Cel mai simplu este sa le pui intr-un borcanel cu capac si sa le amesteci agitand borcanelul.
3. Toarna dressingul peste salata si amesteca.
4. Serveste salata cu cipsurile din lipie sau rupe-le si presara-le peste salata



Prânz - Piure de telina



Daca vrei o altfel de garnitura la friptura, incearca acest preparat deosebit in locul clasicului piure de cartofi.

Timp de preparare si gatire: 35 minute;

8 portii

Ingrediente

2 bucati radacina telina, curatata de coaja si taiata cuburi (aprox. 700 g telina)

450g cartofi, curatati si taiati cuburi

1 catel usturoi

4 linguri smantana degresata

un varf de nucsoara macinata

25g unt

sare si piper

Mod de preparare:

1. Pune la fiert telina, cartofii si usturoiul. Adauga putina sare in apa in care fierb acestea. Cand s-au fiert scurge-le de apa.

2. Piseaza-le bine si adauga restul ingredientelor. Asezoneaza cu sare si piper dupa gust.

Sfat: Pentru o varianta de piure mai colorat si sanatos foloseste cartofi dulci in locul cartofilor normali.

16g carbohidrati; Calorii 148kcal; Proteine 4,4g; Grasimi 4,8g; Grasimi saturate 2,4g; Glucide 4,8g; Sare 0,7g



Prânz - Supa picanta de dovleac



Timp de pregătire: 15 minute.

Timp de preparare: 30 – 40 minute

Portii: 4.

Ingrediente:

1 lingura ulei de rapita	1 ceapa, tocata
1/2 sau 1 ardei iute rosu, tocat	1 catel de usturoi, zdrobit
2 dovleci placintari (cca 1,5 kg),	1 lingura pasta de curry
1 cub concentrat de supa	2 linguri de patrunjel, tocate
200 ml lapte de cocos cu continut redus de grasime	
piper negru proaspat macinat, pentru servire	
sos de soia, pentru servire (optional)	

Mod de preparare:

1. Incinge uleiul intr-o oala de supa. Adauga ceapa, ardei iute si usturoi si prajeste-le timp de 4 – 5 minute, pana ce se inmoaie. Adauga cuburile de dovleac si continua sa prajesti timp de 5 minute. Amesteca pasta de curry si prajeste tot amestecul timp inca de un minut.

2. Toarna 500 ml apa clocotita peste dovleac, adauga cubul de concentrat de supa si adu la fierbere. Acopera si fierbe timp de 15-20 minute. Lasa sa se raceasca usor, apoi toarna continutul oalei intr-un procesor de alimente sau un blender si amesteca pana ce se omogenizeaza.

3. Dupa ce ai obtinut o pasta, scoate continutul si pune-l la loc in oala de supa, apoi adauga laptele de cocos si coriandrul. Lasa sa se incalzeasca din nou, fara sa mai dai un clocot, si serveste supa presarata cu piper negru proaspat macinat. Se poate orna cu piaturi de sos dulce de soia.



Cina - Pui cu ciuperci in sos de vin



Timp de pregătire: 15 minute;

Timp de preparare: 35 minute

Portii: 4.

Ingrediente:

1 – 2 linguri unt sau margarina

4 jumătăți de piept de pui

2 cepe verzi, tocate

sare și piper după gust

100 g ciuperci champignon, curățate și spălate

1/3 cana de vin alb sec

Mod de preparare:

1. Topeste untul sau margarina într-o tigaie și adaugă în ea pieptul de pui, cu pielea în jos. Lăsa puiul la prăjit până ce pielea se rumenește și se face maronie.

2. Întoarce bucatile de piept de pui, adaugă în tigaie și ceapa tocată și lasă în continuare timp de 5 – 10 minute sau până când puiul se rumenește, iar ceapa devine sticloasă. Condimentează după gust cu sare și piper.

3. Adaugă în tigaie ciupercile tăiate felii și toarnă deasupra vinul alb (dacă există resturi de carne sau ceapa care s-au lipit de tigaie dezlipeste-le amestecându-le în sos). Acoperă și fierbe la foc mic timp de 20 de minute sau până când puiul se fragezește. Scoate carnea de pui, ceapa și ciupercile pe o farfurie mare și lasă-le la cald.

4. Lăsa zeama în cratita și da focul mare, amestecând timp de câteva minute. Toarnă sosul peste amestecul de pui și servește imediat.

