KUCHNIA – PORANNA ROZGRZEWKA

Ciepłe śniadania na zimowe poranki

Ciepłe śniadanie to propozycja na zimowy poranek. Dzięki niemu szybko się rozgrzejemy, nasycimy i zapewnimy dużą dawkę energii organizmowi.

Owsianka na ciepło z bananem

Płatki owsiane są wartościowym źródłem błonnika, białka oraz cennych składników mineralnych. Co ważne – na długo zaspokoją apetyt.

Składniki na jedną porcję: 200 ml mleka, 5 łyżek płatków owsianych, łyżeczka miodu, banan, szczypta cynamonu.

Do mleka wsypujemy płatki i gotujemy przez około 3-4 minuty. Kiedy owsianka lekko przestygnie, dodajemy miód, pokrojonego banana i posypujemy całość odrobiną cynamonu. Śniadanie gotowe.

Placuszki z kaszy jaglanej

Kasza jaglana to skarbnica witamin, głównie z grupy B i składników mineralnych.

Składniki: szklanka kaszy jaglanej, 1,5 szklanki mleka, szklanka mąki, ½ łyżeczki cynamonu, łyżeczka proszku do pieczenia, 2 jajka, 2 jabłka, olej do smażenia

Kaszę jaglaną należy przepłukać zimną wodą (na sitku), następnie gorącą wodą – dzięki temu kasza nie będzie gorzka. Kaszę wsypać do garnka i zalać wodą (1,5 szklanki). Gotować przez około 20 minut. Odstawić do wystygnięcia – najlepiej ugotować ją dzień wcześniej. Do kaszy dodać mleko i zblendować na gładką masę. Dodać mąkę, jajka, proszek do pieczenia i cynamon – dokładnie zmiksować. Na koniec dodać jabłka starte na tarce. Nakładać placuszki na rozgrzany tłuszcz. Opiekać z dwóch stron na złoty kolor.

Omlet na ciepło z duszonym szpinakiem

Składniki: 2 jajka, łyżeczka śmietany, szpinak, oliwa z oliwek, sól, pieprz, chili

Roztrzepać jaja ze śmietana, dodać sól, pieprz i szczyptę chili (opcjonalnie). Na patelni rozgrzać tłuszcz i poddusić szpinak, następnie wlać masę jajeczną i lekko zagarniać do środka, aby masa zaczęła się lekko ścinać. Kiedy omlet będzie od spodu gotowy, a na wierzchu lekko płynny – złożyć go na pół i wyłączyć palnik kuchenki – po minucie będzie gotowy. Idealnie smakuje z podpieczoną bagietką.

Szakszuka, czyli jajko w pomidorach

Jajka to źródło witaminy A, E, D i K, B2 i B12 oraz wielu składników mineralnych. Jeśli znudziła Ci się tradycyjna jajecznica, to szakszuka będzie idealną propozycją.

Składniki: 2 pomidory, 1/2 łyżki masła, 1/2 ząbka czosnku, sól, pieprz, szczypta oregano, 2 jajka
Dodatki: grzanki z bagietki i świeża bazylia.

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki. Na patelni rozgrzać masło, dodać starty czosnek i podsmażyć. Dodajemy pomidory, przyprawy i smażymy około 5 minut. Na podsmażone pomidory wbijamy jajka, posypujemy solą i pieprzem. Gotować pod przykryciem przez 2-3 minuty. Przed podaniem można posypać świeżą bazylią, doskonale smakują z grzankami z bagietki.

Placuszki bananowe

Składniki: 2 jajka, 150 ml mleka, 250 g mąki pszennej, płaska łyżeczka proszku do pieczenia, 2 łyżki cukru, 2 dojrzałe banany

Banany rozgniatamy (albo miksujemy w blenderze), dodajemy pozostałe składniki, mieszamy. Odstawiamy na kilka minut. Smażymy na patelni, na małym ogniu – to ważne, bo łatwo je przypalić. Najlepiej smakują na ciepło.

Tosty z ananansem

Składniki dla jednej osoby: 3 kromki chleba tostowego, 3 plasterki żółtego sera, 3 plastry ananasa, 3 oliwki, masło

Chleb tostowy posmarować masłem, na każdej kromce położyć plaster ananasa i przykryć plastrem żółtego sera. Na wierzchu każdej kromki ułożyć pośrodku po jednej oliwce. Piec w temperaturze 200 °C przez 10 minut. Podawać i jeść gorące.

Grzanki

Składniki: 4 plastry chleba, 4 jajka, 4 plastry szynki, 4 plastry żółtego sera, ½ papryki, oliwa z oliwek, olej, sól, pieprz lub inne przyprawy, kiełki

Piekarnik nagrzaćdo 180 °C. Każdą kromkę chleba, posmarować oliwą, ułożyć na blaszce do pieczenia i piec w piekarniku, z każdej strony po 5 minut. Na każdej kromce ułożyćplaster szynki, sera, kawałki papryki. Piec w piekarniku 5-7 minut. Kiedy grzanki są w piekarniku, na oleju usmażyć jajka sadzone. Wyjąć grzanki, na każdej ułożyć jajko. Udekorować kiełkami. Najlepiej smakują zaraz po zrobieniu.

Przepisy: Redakcja TDRR oraz kalendarzrolnikow.pl

Fot. wolny dostęp