

1. Spaghetti z mięsem

(przepis Magdaleny) – mięso mielone, najchętniej z indyka lub pół na pół z mięsem wołowym. Do podsmażonej cebulki dodać mięso doprawić i podsmażyć. Jak chcemy osiągnąć zdrowszą wersję, to ścieramy do tego marchewkę i pietruszkę. Następnie dodajemy słoik przecieru pomidorowego (najlepiej domowy) i zioła prowansalskie. Podajemy oczywiście z makaronem.

2. Makaron ze szpinakiem i tuńczykiem

(przepis Agnieszki) – przepis prosty, wszystko łąduje na patelni. W zależności od Waszych upodobań kulinarnych, możecie zrobić wersję ze śmietaną lub bez. A szpinak zastąpić dużą ilością zielonej pietruszki.

Tutaj kwestia doboru kształtu makaronu, może być elementem zachęcającym do konsumpcji, zwłaszcza tych domowników, którzy na widok zieleni na talerzu odwracają głowy.

3. Makaron z kurczakiem i pieczarkami

(przepis Ilony) – podobnie jak wyżej. Wszystko dzieje się na patelni. Filet kroimy na małe kawałki i podsmażamy, dodajemy pokrojone pieczarki i nadal dusimy, dodając na końcu śmietanę. Podajemy z makaronem, posypane zieloną pietruszką.

4. Makaron z sosem pomidorowym i tuńczykiem

(przepis autorki) – pokrojoną cebulkę i ząbek czosnku należy zeszklić i dodać tuńczyka z puszki. Do tego sos pomidorowy i przyprawy. Oczywiście podajemy z makaronem dowolnego kształtu. Dobra alternatywa dla tych, którzy w piątek preferują dania rybne, a filety już im się znudziły.

5. Pancakes z grysiku

(przepis Magdaleny) – szklanka grysiku, szklanka mleka, 2 żółtka- wymieszać i zostawić na 15 min. Białka ubić na pianę i wymieszać z grysikiem. Placuszki smażyć (można bez tłuszczu) i podawać... Smakują dobrze ze wszystkim, ale szczególnie polecane z powidłem śliwkowym.

6. Risotto ze szpinakiem i zielonym groszkiem

(przepis autorki) – ryż i drobno pokrojoną cebulkę należy zeszklić na oliwie, zalewamy bulionem lub wodą i dusimy. Dodajemy zielony groszek i szpinak (mogą być mrożone). Dusimy, mieszając co jakiś czas, ewentualnie podlewając wodą.

Ważne, żeby nie zrobiła nam się papka. Na końcu posypujemy startym parmezanem. Szpinak i groszek możemy zastąpić np. grzybami (pieczarkami) i brokułem. Przy czym brokuł dodajemy na samym końcu, żeby zachował kruchość i kolor.

7. Gulasz z indykiem i kukurydzą

(przepis autorki) – pokrojoną w kostkę cebulkę i pierś z indyka wrzucamy na patelnię i podsmażamy. Przyprawiamy wedle uznania (można nawet w tym przypadku poeksperymentować z curry) i dodajemy sos pomidorowy. Dusimy, po chwili uzupełniając nasze danie kukurydzą z puszki.

Można przyprawić świeżą bazylią. To danie można podawać na różne sposoby. Z ryżem, makaronem, z białym pieczywem lub zawinięte np. w placek naleśnikowy.

8. Kładzione kluseczki bananowe

(przepis od Anety ze strony mamaspace.com.pl) – banana, serek mascarpone i jajko blendujemy na gładką masę i dodajemy tyle mąki. Blendujemy dodając ewentualnie jeszcze mąkę, żeby powstała gęsta masa. Łyżką namoczoną w gorącej wodzie, kładziemy kluseczki na wrzątek. Po 1- 1,5 min od wypłynięcia wyławiamy gotowe kluski i podajemy ze świeżymi owocami np. z ziarnami granatu lub czerwoną porzeczką (możemy dobrać dowolne owoce) i posypane cynamonem.

9. Bananowe placuszki owsiane

Miksujemy banana, dwa jajka i 10 łyżek płatków owsianych. Placuszki smażymy z obu stron na złoty kolor na oleju rzepakowym. Podajemy z ulubionymi owocami, orzechami, jogurtem lub syropem.

10. Kurczak curry z warzywami i kaszą jaglaną

Cebulkę i kurczaka kroimy w kostkę i smażymy na oliwie, doprawiamy ziołami prowansalskimi. Pomidora i paprykę kroimy w kostkę, dodajemy do kurczaka i dusimy. Gdy papryka zmięknie wrzucamy ugotowaną wcześniej kaszę jaglaną i doprawiamy dwoma łyżeczkami curry. Po rozłożeniu na talerze posypujemy szczypiorkiem.

11. Szybka fasolka po bretońsku

Podsmażamy pokrojone w kostkę: dużą cebulę oraz laskę kielbasy. Dodajemy słoiczek koncentratu pomidorowego, kilka ziaren ziela angielskiego i 2 liście laurowe. Smażymy chwilę, po czym wlewamy puszkę pomidorów i dwie puszki białej fasoli odsączonej z zalewy. I danie gotowe!

Jeśli nie chcemy mięsa, możemy dodać np. pokrojoną w kostkę paprykę, a całość przyprawić wędzoną papryką, która nada daniu smaku i zapachu wędzonki. Gwarantuję że posmakuje nawet mięsożercom ?

12. Pesto z pietruszki

Potrzebujemy 2-3 pęczki zielonej pietruszki, sok wyciśnięty z połówki cytryny (do smaku), 1-2 ząbki czosnku, oliwa z oliwek (lub jakiś inny dobry olej, który lubimy) sól (do smaku). Wszystkie składniki blendujemy razem i mamy gotowy sos do makaronu, kaszy lub pastę na kanapki.

Pesto można urozmaicić dodając kilka ulubionych orzechów, garść szpinaku lub pęczek koperku, kawałek ostrej papryczki, sera, albo podsmażoną na złoto cebulę.

13. Łazanki z cukinią i pieczarkami

(danie z przepisyjoli.com) W garnku nastawiamy 250 g makaronu łazanki. W czasie kiedy makaron się gotuje, na patelnię wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę i smażymy ją chwilę, dorzucamy pokrojone w plastry pieczarki i smażymy.

Dodajemy cukinię pokrojoną w półplasterki, sól, pieprz, pokrojony w kostkę lub przepuszczony przez praskę ząbek czosnku, mieszamy i smażymy do miękkości cukinii. Mieszamy wszystko z ugotowanym al-dente makaronem, podajemy posypane świeżym koperkiem.

14. Kasza gryczana z warzywami

Kaszę płuczemy pod bieżącą wodą, wsypujemy do garnka, zalewamy wodą, dodajemy odrobinę soli i łyżkę oleju i gotujemy na małym ogniu ok. 15-20 minut. Proporcje kaszy do wody powinny wynosić 1:2 wtedy kasza wchłonie wodę i będzie ugotowana na sypko.

W czasie kiedy kasza się gotuje na patelni przygotowujemy warzywa. Tutaj mamy zupełną dowolność. Może to być ulubiona mieszanka warzyw na patelnię lub nasza własna kompozycja ulubionych warzyw. Ja lubię paprykę, pomidory, pieczarki i czosnek.

Kiedy kasza będzie gotowa podajemy ją z podsmażonymi i doprawionymi warzywami. Danie można urozmaicić na wiele sposobów lub zmodyfikować według własnych upodobań.

15. Pomidorowe kaszotto z kaszy jaglanej

Na dnie garnka szklimy na oleju 3 niewielkie, pokrojone w kostkę cebule, dodajemy starte 2 średnie marchewki i wsypujemy dokładnie przepłukaną szklankę kaszy jaglanej.

Zalewamy wszystko wrzątkiem. Woda powinna sięgać ok. 3 cm ponad kaszę, ale może się zdarzyć, że trzeba będzie jej dolać, aby kasza nie była zbyt sucha. Gotujemy całość ok. 15 min co jakiś czas mieszając.

W trakcie dodajemy pokrojone 3-4 ząbki czosnku, odsączoną z zalewy czerwoną fasolę z puszki, cząber i bazylię. Na końcu dodajemy sól i posiekaną natkę pietruszki. Zamiast soli możemy użyć sosu sojowego.

Źródło- Internet