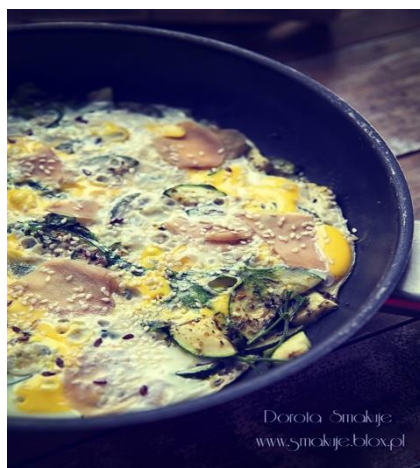


ROZGRZEWAJĄCE POTRAWY NA ZIMOWE DNI

OMLET Z MARYNOWANYM IMBIREM I SEZAMEM



Składniki:

3 jaja
pół cukinii
garść posiekanej natki pietruszki
imbir marynowany
sól
pieprz
chili
olej
łyżka sezamu

Wykonanie:

Sezam prażymy na suchej patelni lekko (by nie zciemniał i nie stał się gorzki). Przerzucamy na talerz. Na patelni rozgrzewamy odrobinę oleju. Cukinię myjemy, kroimy w małe kawałki i podsmażamy minutę. Jajka rozkłócamy z przyprawami i natką pietruszki, zalewamy cukinię. Na wierzchu układamy kawałki marynowanego imbiru. Wszystko posypujemy sezamem. Smażymy na wolnym ogniu pod przykryciem aż omlet się zetnie.

SMACZNEGO 😊

źródło <https://www.dorotasmakuje.com/2014/01/Omlet-z-marynowanym-imbirem-i-sezame/>

ZUPA KALAFIOROWA Z IMBIREM I KURKUMĄ



Składniki:

kalafior
1 szkl. ryżu
cebula
2 dymki ze szczypiorkiem
olej
kurkuma
świeży imbir
chilli
sól

Wykonanie:

Cebulę kroimy w kostkę i szklimy na oleju. Zalewamy wodą, dodajemy ryż, sól i szczyptę chilli i gotujemy ok 10 minut. Po tym czasie ścieramy do zupy ok pół cm kłącza kurkumy i ok 1 cm świeżego korzenia imbiru. Dodajemy kalafior podzielony na różyczki oraz posiekane dymki wraz ze szczypiorkiem i gotujemy jeszcze 5-7 minut.

SMACZNEGO 😊

źródło <https://www.dorotasmakuje.com/2011/07/Zupa-kalafiorowa-z-imbirem-i-kurkuma/>

RYBA W SOSIE CYTRYNOWO – KOKOSOWYM

Składniki:

4 porcje filetu ryby o białym, zwartym mięsie np. dorsza (po ok 150-200g każdy)
skórka z połowy cytryny
sok z ćwiartki cytryny
pół łyżeczki suszonej kolendry
sól
pieprz czarny świeżo mielony
szczypta kurkumy
łyżka mąki
olej
150 ml mleka kokosowego

Wykonanie:

Mięso ryby myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Skrapiamy sokiem z cytryny, oprószamy solą, pieprzem i mąką. Rybę obsmażamy na rozgrzanym na patelni oleju po minucie z każdej strony. Mleko kokosowe mieszamy z kurkumą, startą skórką z cytryny i suszoną kolendrą. Zalewamy rybę i gotujemy ok 7-10 min aż sos zgęstnieje a ryba się ugotuje.

SMACZNEGO 😊

źródło <https://www.dorotasmakuje.com/2014/03/Ryba-w-sosie-cytrynowo-kokosowym/>