

ZYGUŁA

WĘDLINY OD RODZINY

POŻYWNE ŚNIADANIA NA DZIEŃ DOBRY



RODZINNY
START DNIA

KLASYK NATURY – JAJECZNICA Z KURKAMI

PORANEK NA CHMURCE – PUSZYSTY OMLET

PYSZNE
ŚNIADANIE
POD RĘKĄ

ODŻYWCZA MICHA – SAŁATKA Z SZYNKĄ Z KURCZĄT

ORIENTALNY HAPS – KANAPKA Z HUMMUSEM I SZYNKĄ

SMACZNY PORANEK
BEZ GLUTENU

PORANNE ZAWIJASY – PARÓWKI W CIEŚCIE FRANCUSKIM



ŹRÓDŁO
BIAŁKA



BEZ SZTUCZNYCH
BARWNIKÓW





KLASYK NATURY – JAJECZNICA Z KURKAMI



SKŁADNIKI:

- Jajka – 3 szt.
- Szynka tradycyjna – 50 g
- Masło – 25 g
- Kurki świeże – 35 g
- Śmietana 18% – 30 ml
- Szczypior
- Sól i pieprz – do smaku

PRZYGOTOWANIE:

- Jajka wbij do miseczki. Dodaj pokrojone masło.
- Kurki oczyść pędzlem i smaż na suchej patelni, aż się przyrumienią – ok. 3 min na wolnym ogniu.
- Szynkę pokrój w kostkę i dodaj do kurek. Smaż razem ok. minuty.
- Dodaj jajka wymieszane z masłem. Smaż do momentu, kiedy się zetną.
- Dodaj śmietanę. Przypraw solą i pieprzem do smaku.
- Gotową jajecznicę posyp świeżo skrojonym szczypiolem.





PORANEK NA CHMURCE – PUSZYSTY OMLET



SKŁADNIKI:

- Jajka – 2 szt.
- Szyńka krucha biała – 50 g
- Suszony pomidor – 40 g
- Pomidory koktajlowe – 1 gałązka
- Cebula dymka – 1 szt.
- Masło – 25 g
- Kwaśna śmietana – 40 g
- Rzeżucha – 1 łyżeczka
- Sól i pieprz – do smaku

PRZYGOTOWANIE:

- Jajka wbij do miseczki.
- Szynek, dymkę i suszonego pomidora pokrój w kostkę i przysmaż z masłem na patelni.
- Jajka lekko ubij (możesz połączyć je z połową kwaśnej śmietany), wlej na patelnię, całość dopraw solą i pieprzem.
- Smaż do ścięcia się jajek.
- Przewróć, by lekko zrumienić drugą stronę.
- Dopraw świeżą rzeżuchą, szczypiorem, przysmażonymi pomidorkami i kwaśną śmietaną.





ODŻYWCZA MICA – SAŁATKA Z SZYNKĄ Z KURCZĄT



SKŁADNIKI:

- 4 szklanki mieszanej sałaty (np. lodowa, masłowa, rukola)
- 200 g szynki z kurcząt
- 4 jajka ugotowane na twardo i pokrojone na ćwiartki
- 2 pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 ogórek, pokrojony na plasterki
- 100 g żółtego sera, pokrojonego w paski

SOS:

- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy
- Sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

- Do miski wrzucić przygotowaną sałatę.
- Dodaj wcześniej pokrojone: szynkę, jajka, pomidory, ogórki i żółty ser.
- Sos przygotuj w osobnej miseczce, mieszając oliwę, sos z cytryny, musztardę i pieprz.
- Polej sałatkę sosem i delikatnie wymieszaj.





ORIENTALNY HAPS – KANAPKA Z HUMMUSEM I SZYNKĄ



SKŁADNIKI:

- 4 kromki chleba żytniego razowego 120 g
- 3 łyżeczki hummusu 30 g
- 6 plastrów szynki z kurczaka 60 g
- 10 g miksów sałat

DO PODANIA:

- truskawki 200g
- 2 sztuki marchwii
- winogrona 100 g

PRZYGOTOWANIE:

- Pieczywo smarujemy hummusem.
- Na kromkach układamy wędlinę i sałatę. Składamy na pół.
- Do lunchboxa wkładamy kanapki, owoce i kawałki warzyw.





PORANNE ZAWIJASY – PARÓWKI W CIEŚCIE FRANCUSKIM

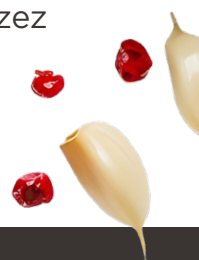


SKŁADNIKI:

- 2 parówki
- 1 arkusz ciasta francuskiego (gotowy do pieczenia, dostępny w sklepie)
- 1 żółtko (do posmarowania ciasta)
- Sól i pieprz do smaku
- Przyprawy według uznania (np. papryka, zioła)

PRZYGOTOWANIE:

- Rozgrzewamy piekarnik do 200°C.
- Rozwijamy ciasto francuskie i pokrajamy na prostokąty.
- Parówki przyprawiamy, a następnie owijamy je ciastem, zlepiając brzegi.
- Smarujemy wierzch ciasta żółtkiem i pieczemy na papierze do pieczenia przez 15-20 minut, aż ciasto będzie złociste i chrupiące.
- Podajemy gorące z ketchupem lub musztardą.



ZYGUŁA

WĘDLINY OD RODZINY



ZNAJDŹ NAJBLIŻSZY
SKLEP ZYGUŁA

Kliknij i przejdź do wyszukiwania 