

# Owsianka z masłem orzechowym,

# jabłkiem i bananem

## **Składniki na 1 porcję:**

- Płatki owsiane błyskawiczne – ok. 100 g
- Pół banana
- Pół jabłka
- Masło orzechowe – 2 łyżki (albo siedem, jeśli naprawdę je lubisz)
- Jogurt – 3 łyżki

## **Przygotowanie:**

1. Przygotuj płatki według wskazań producenta  
– jedno płatki będzie przez chwilę gotować, inne tylko zalać wrzątkiem.
2. Dodaj pokrojone owoce, jogurt i masło orzechowe.

## Rosół z warzywami

### Składniki:

- Kurczak – najlepiej wiejski i tłusty
- Włoszczyzna, w tym marchew z nacią – 1 kg
- Cebula – 4 sztuki
- Sól
- Pieprz
- Ziele angielskie
- Liście laurowe

### Przygotowanie:

1. Pokrojoną włoszczyznę i cebulę spal pod grillem w piekarniku.
2. Kurczaka wrzuć do garnka, zalej zimną wodą i gotuj.
3. Dodaj warzywa i przyprawy.
4. Udekoruj nacią marchwi.

# Bułka z szarpanym kurczakiem

## Składniki

- Kurczak ugotowany w rosolu – pół udka na osobę
- Warzywa z rosolu – ok. 100 g
- Boczniaki – 30 g
- Maślana bułka – 1 szt.
- Masło – 2 łyżki
- Sól
- Pieprz
- Masło orzechowe – 3 łyżki
- Sos sojowy – 1 łyżeczka
- Musztarda ziarnista – 2 łyżeczki
- Sok z cytryny – 2 łyżeczki

## Przygotowanie:

1. Postrzępione boczniaki usmaż na maśle.
2. Dopraw solą i pieprzem.
3. Bułkę podsmaż na maśle.
4. Mięso poszarp, a warzywa pokrój.
5. Ukręć sos z masła orzechowego, musztardy, sosu sojowego i soku z cytryny.
6. Kanapkę złożź i udekoruj ziołami. Bardzo pasuje do tego musztardowiec.