

Peżywny bowl z wędzoną makrelą

Składniki na 1 porcję:

- Wędzona makrela – 100 g
- Jajko
- Rukola – garść
- Musztardowiec – garść
- Mizuna – garść
- Piklowana marchew i papryka
- Sól
- Sok z cytryny
- Oliwa
- Płatki chilli

Przygotowanie:

1. Listki skrop sokiem z cytryny i posól. Dodaj oliwę i wymieszaj.
2. W misce ułóż listki, pikle, makrelę i gotowane przez ok. 5 minut jajko.
3. Dopraw.

Kluski kładzione

Składniki na 1 porcję:

- Pręga wołowa – ok. 150 g
- Pomidory w puszcze – ok. pół puszki na osobę
- Pieprz
- Sól

Kluski:

- Jajko
- Sól
- Mąka pszenna – 100 g
-

Sos:

- Marchew
- Seler naciowy
- Cebula
- Czosnek
- Masło
- Sól
- Ser dojrzewający

Przygotowanie:

1. W żeliwnym garnku rozgnieć pomidory, dopraw solą i pieprzem. Dodaj pręgę i wstaw do piekarnika. Piecz w 150 stopniach, aż mięso będzie można porwać.
2. Jajko dopraw i roztrzep. Dodaj mąkę, ciągle mieszając. Gotuj kluski w osolonej wodzie. Oddzielaj je łyżką.
3. Warzywa skarmelizuj na maśle na małym ogniu i dodaj mięso z pomidorami. Dodaj kluski i wymieszaj. Całość dopraw serem.

Pikantne burrito

Składniki na 1 porcję:

- Pręga wołowa w pomidorach (z obiadu)
- Pickle ze śniadania
- Tortilla
- Oliwa
- Płatki chilli
- Czarna fasola w zalewie
- Ser cheddar
- Śmietana 18% bez karagenu
- Papryczka jalapeno
- Majonez

Przygotowanie:

1. Na rozgrzanej oliwie wrzucić płatki chilli. Dodaj sos z pręgą wołową i czarną fasolę.
2. Na placku ułóż starty ser, następnie sos, pickle i śmietanę.
3. Opcjonalnie dodaj więcej ostrej papryczki.
4. Burrito złóż, posmaruj majonezem i grilluj na złoty kolor.