10 PRZEPISÓW Z TRUSKAWKAMI

TRUSKAWKOWY TIRAMISU

Biszkopty

Truskawki

Mascarpone

Śmietanka 30%

Sok z cytryny

TRUSKAWKOWY SERNIK NA ZIMNO

Herbatniki

Truskawki

Serek kremowy

Śmietana 30%

CROSTINI Z TRUSKAWKAMI I BAZYLIĄ

Bagietka

Truskawki

Szpinak

Serek kremowy

Oliwa z oliwek

Bazylia

SMOOTHIE Z TRUSKAWEK I BANANÓW

Banan

Truskawki

Jogurt naturalny

Miód

TRUSKAWKOWA PAVLOVA

Białka jaj

Truskawki

Sok z cytryny

Cukier puder

Mascarpone

Śmietanka 30%

TRUSKAWKOWE RISOTTO

Ryż arborio

Truskawki

Cebula

Czosnek

Oliwa z oliwek

Bulion

TRUSKAWKOWY CHŁODNIK

Jogurt naturalny

Truskawki

Miód

Sok z cytryny

SORBET TRUSKAWKOWY

Miód

Truskawki

Sok z cytryny

SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI I SZPINAKIEM

Szpinak

Truskawki

Orzechy włoskie

Ser kozi

Oliwa z oliwek

Miód

TRUSKAWKOWE BRUSCHETTA

Mascarpone

Truskawki

Bagietka

Miód

Oliwa z oliwek

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

TRUSKAWKOWY TIRAMISU

Składniki:

- **Biszkopty:**
  - 200 g podłużnych biszkoptów (sponge fingers)
- **Nasączenie:**
  - 500 g świeżych truskawek
  - 3-4 łyżki cukru (opcjonalnie, w zależności od słodkości truskawek)
  - Sok z połowy cytryny
  - 1/2 szklanki wody
- **Krem:**
  - 500 g mascarpone
  - 200 ml śmietanki kremówki (30% lub 36%)
  - 3-4 łyżki cukru pudru
  - 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- **Dekoracja:**
  - Kilka świeżych truskawek do dekoracji
  - Liście mięty (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. **Przygotowanie Truskawkowego Soku:**
   - Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na mniejsze kawałki.
   - Umieść truskawki w blenderze, dodaj cukier (jeśli używasz), sok z cytryny i wodę. Zmiksuj na gładką masę.
   - Przelej truskawkowy sok przez sitko, aby pozbyć się pestek i większych kawałków.
2. **Krem:**
   - W misce ubij śmietankę kremówkę na sztywno.
   - W drugiej misce wymieszaj mascarpone z cukrem pudrem i ekstraktem waniliowym.
   - Delikatnie połącz ubitą śmietankę z mascarpone, mieszając do uzyskania gładkiej masy.
3. **Warstwowanie:**
   - Zanurzaj biszkopty w truskawkowym soku na kilka sekund, aby dobrze nasiąkły, ale nie rozpadły się.
   - Ułóż warstwę nasączonych biszkoptów na dnie naczynia.
   - Na biszkopty wyłóż połowę kremu mascarpone.
   - Na krem wyłóż kolejną warstwę nasączonych biszkoptów.
   - Następnie wyłóż resztę kremu mascarpone.
4. **Chłodzenie i Dekoracja:**
   - Tiramisu przykryj folią spożywczą i wstaw do lodówki na minimum 4 godziny, a najlepiej na całą noc.
   - Przed podaniem udekoruj świeżymi truskawkami i listkami mięty.

Wskazówki:

- Możesz użyć mrożonych truskawek, ale przed zmiksowaniem należy je rozmrozić i odcedzić nadmiar wody.
- Jeśli chcesz, aby deser był jeszcze lżejszy, zamiast mascarpone możesz użyć jogurtu greckiego lub serka ricotta.
- Dla dodatkowej nuty smakowej, możesz dodać do truskawkowego soku odrobinę likieru truskawkowego lub innego owocowego.

Smacznego!

SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI I SZPINAKIEM

Składniki:

- **Sałatka:**
  - 200 g świeżego młodego szpinaku
  - 250 g świeżych truskawek
  - 100 g koziego sera (może być w roladce lub kruszony)
  - 50 g orzechów włoskich
  - 1 mała czerwona cebula (opcjonalnie)
- **Miodowy Winegret:**
  - 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
  - 1 łyżka octu balsamicznego
  - 1 łyżka miodu
  - 1 łyżeczka musztardy Dijon
  - Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. **Przygotowanie Składników:**
   - Szpinak umyj i osusz. Jeśli liście są duże, można je lekko porwać na mniejsze kawałki.
   - Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na połówki lub ćwiartki, w zależności od wielkości.
   - Kozi ser pokrusz na małe kawałki.
   - Orzechy włoskie delikatnie upraż na suchej patelni, aż staną się lekko złociste i aromatyczne. Następnie ostudź.
   - Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka (opcjonalnie).
2. **Miodowy Winegret:**
   - W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, miód i musztardę Dijon.
   - Dodaj sól i pieprz do smaku, a następnie dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
3. **Składanie Sałatki:**
   - W dużej misce umieść szpinak.
   - Dodaj pokrojone truskawki, cebulę (jeśli używasz) oraz pokruszony kozi ser.
   - Posyp uprażonymi orzechami włoskimi.
   - Polej sałatkę przygotowanym winegretem tuż przed podaniem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte dressingiem.
4. **Serwowanie:**
   - Przełóż sałatkę na talerze i podawaj od razu, aby zachować świeżość i chrupkość składników.

Wskazówki:

- Jeśli preferujesz, możesz zastąpić kozi ser fetą lub serem pleśniowym.
- Do sałatki można dodać również inne owoce, np. kawałki awokado lub suszone żurawiny, aby wzbogacić smak i teksturę.
- Aby winegret był bardziej pikantny, można dodać odrobinę świeżo wyciśniętego soku z cytryny lub skórki cytrynowej.

Smacznego!

TRUSKAWKOWY CHŁODNIK

Składniki:

- 500 g świeżych truskawek
- 400 ml jogurtu naturalnego lub kefiru
- 2-3 łyżki miodu (do smaku)
- Sok z połowy cytryny
- Kilka listków świeżej mięty
- Szczypta soli
- Opcjonalnie: kilka kostek lodu

Instrukcje:

1. **Przygotowanie Truskawek:**
   - Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na mniejsze kawałki.
2. **Blendowanie:**
   - Umieść truskawki w blenderze.
   - Dodaj jogurt lub kefir, miód, sok z cytryny i kilka listków mięty.
   - Zmiksuj wszystko na gładką masę. Jeśli chłodnik jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę wody lub więcej jogurtu/kefiru.
3. **Doprawianie:**
   - Spróbuj chłodnika i w razie potrzeby dodaj więcej miodu lub soku z cytryny, aby uzyskać odpowiednią słodycz i kwasowość.
   - Dodaj szczyptę soli, aby podkreślić smak.
4. **Chłodzenie:**
   - Przelej chłodnik do miski lub dzbanka i wstaw do lodówki na co najmniej godzinę, aby dobrze się schłodził.
5. **Serwowanie:**
   - Przed podaniem możesz dodać kilka kostek lodu do chłodnika, aby był jeszcze bardziej orzeźwiający.
   - Przelej chłodnik do miseczek lub szklanek.
   - Udekoruj świeżymi listkami mięty i opcjonalnie kilkoma całymi truskawkami.

Wskazówki:

- Możesz dodać do chłodnika odrobinę imbiru lub skórki pomarańczowej dla dodatkowego aromatu.
- Jeśli wolisz bardziej kremową konsystencję, użyj jogurtu greckiego zamiast zwykłego jogurtu.
- Do chłodnika można dodać także inne owoce, takie jak maliny czy jagody, aby wzbogacić smak i kolor.

Smacznego!

SORBET TRUSKAWKOWY

Składniki:

- 500 g świeżych truskawek
- 1/2 szklanki cukru (można użyć mniej lub zastąpić słodzikiem, np. miodem)
- Sok z jednej cytryny
- 1/2 szklanki wody

Instrukcje:

1. **Przygotowanie Truskawek:**
   - Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na mniejsze kawałki.
   - Umieść truskawki na płaskiej tacy lub blaszce, tak aby nie były zbyt blisko siebie, i zamroź je przez co najmniej 2-3 godziny (najlepiej całą noc).
2. **Przygotowanie Syropu Cukrowego:**
   - W małym rondelku podgrzej wodę i cukier na średnim ogniu, mieszając, aż cukier się rozpuści.
   - Odstaw syrop do ostygnięcia.
3. **Blendowanie:**
   - Wyjmij zamrożone truskawki z zamrażarki i umieść je w blenderze.
   - Dodaj schłodzony syrop cukrowy i sok z cytryny.
   - Miksuj wszystko na gładką masę. Jeśli masa jest zbyt gęsta, możesz dodać odrobinę wody lub soku z cytryny, aby ułatwić blendowanie.
4. **Chłodzenie:**
   - Przelej sorbet do pojemnika, przykryj szczelnie pokrywką lub folią spożywczą.
   - Wstaw do zamrażarki na co najmniej 2-3 godziny, aby sorbet się zestalił.
5. **Serwowanie:**
   - Przed podaniem wyjmij sorbet z zamrażarki na kilka minut, aby nieco zmiękł i łatwiej się nakładał.
   - Użyj łyżki do lodów, aby nałożyć sorbet do miseczek lub pucharków.

Wskazówki:

- Możesz dodać do sorbetu kilka listków mięty podczas blendowania, aby nadać mu świeży, ziołowy aromat.
- Jeśli chcesz bardziej kremowy sorbet, możesz dodać do blendowania 1-2 łyżki jogurtu naturalnego lub mleka kokosowego.
- Sorbet można przechowywać w zamrażarce przez kilka tygodni. Warto go jednak przemieszać co kilka godzin w trakcie zamrażania, aby uniknąć powstawania dużych kryształków lodu.

Smacznego!

TRUSKAWKOWA PAVLOVA

Składniki:

Beza:

- 4 białka jaj (w temperaturze pokojowej)
- 200 g cukru pudru
- 1 łyżeczka soku z cytryny lub octu winnego
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Krem Waniliowy:

- 250 ml śmietanki kremówki (30% lub 36%)
- 250 g serka mascarpone
- 3 łyżki cukru pudru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Dekoracja:

- 500 g świeżych truskawek
- Opcjonalnie: kilka listków mięty

Instrukcje:

1. **Przygotowanie Bezy:**
   - Rozgrzej piekarnik do 150°C (góra-dół).
   - Na papierze do pieczenia narysuj okrąg o średnicy około 20 cm (możesz użyć talerza jako szablonu).
   - Białka ubij na sztywną pianę, stopniowo dodając cukier puder, łyżka po łyżce, aż masa będzie gładka i błyszcząca.
   - Dodaj sok z cytryny lub ocet winny oraz mąkę ziemniaczaną, delikatnie mieszając.
   - Wyłóż masę bezową na narysowany okrąg, formując kopiec z lekkim wgłębieniem na środku.
   - Włóż bezę do piekarnika, od razu zmniejszając temperaturę do 120°C. Piecz przez 1,5 godziny.
   - Po upieczeniu wyłącz piekarnik i zostaw bezę w środku, aby ostygła (najlepiej przy uchylonych drzwiczkach).
2. **Przygotowanie Kremu Waniliowego:**
   - W misie miksera ubij śmietankę kremówkę na sztywną pianę.
   - W drugiej misie wymieszaj mascarpone z cukrem pudrem i ekstraktem waniliowym.
   - Delikatnie połącz ubitą śmietankę z mascarpone, mieszając do uzyskania gładkiego kremu.
3. **Przygotowanie Truskawek:**
   - Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na połówki lub ćwiartki, w zależności od wielkości.
4. **Składanie Pavlovej:**
   - Ostrożnie przenieś bezę na talerz lub paterę.
   - Nałóż krem waniliowy na wierzch bezy, wypełniając wgłębienie.
   - Ułóż świeże truskawki na kremie, dekorując całość według uznania.
   - Opcjonalnie, udekoruj listkami mięty.

Wskazówki:

- Bezę można przygotować dzień wcześniej i przechowywać w suchym miejscu. Krem i truskawki dodaj bezpośrednio przed podaniem, aby beza zachowała chrupkość.
- Aby beza była bardziej stabilna, możesz dodać do ubijanych białek 1 łyżeczkę białego octu winnego.
- Jeśli chcesz, możesz dodać do dekoracji inne owoce, np. maliny, borówki lub kiwi, aby urozmaicić smak i wygląd deseru.

Smacznego!

TRUSKAWKOWE RISOTTO

Składniki:

- 250 g ryżu Arborio (lub innego ryżu do risotto)
- 250 g świeżych truskawek
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml białego wina (wytrawne lub półwytrawne)
- 1 litr bulionu warzywnego (może być domowy lub z kostki)
- 50 g parmezanu (startego)
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Kilka listków świeżej bazylii lub mięty (opcjonalnie do dekoracji)

Instrukcje:

1. **Przygotowanie Bulionu:**
   - Podgrzej bulion warzywny w garnku i utrzymuj go na małym ogniu, aby był gorący podczas gotowania risotto.
2. **Przygotowanie Składników:**
   - Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na ćwiartki.
   - Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
3. **Gotowanie Risotto:**
   - W dużym rondlu rozgrzej oliwę z oliwek i masło na średnim ogniu.
   - Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż, aż staną się miękkie i przezroczyste.
   - Dodaj ryż i smaż, mieszając, aż każde ziarenko będzie pokryte tłuszczem i lekko przezroczyste (około 2 minut).
   - Wlej białe wino i gotuj, mieszając, aż wino zostanie całkowicie wchłonięte przez ryż.
4. **Dodawanie Bulionu:**
   - Dodaj pierwszą chochlę gorącego bulionu do ryżu i gotuj, mieszając, aż płyn zostanie wchłonięty.
   - Kontynuuj dodawanie bulionu, chochlę po chochli, mieszając często i pozwalając, aby każda porcja płynu była wchłonięta przed dodaniem kolejnej. Proces ten powinien trwać około 18-20 minut, aż ryż będzie miękki, ale al dente.
5. **Dodawanie Truskawek:**
   - Około 5 minut przed końcem gotowania, dodaj pokrojone truskawki do risotto i delikatnie wymieszaj. Truskawki powinny się lekko rozpaść, nadając risotto piękny różowy kolor i delikatny smak.
6. **Wykończenie:**
   - Gdy ryż jest gotowy, zdejmij rondel z ognia.
   - Dodaj starty parmezan i ewentualnie jeszcze trochę masła. Delikatnie wymieszaj, aż ser się rozpuści, a risotto stanie się kremowe.
   - Dopraw solą i pieprzem do smaku.
7. **Serwowanie:**
   - Przełóż risotto na talerze i udekoruj listkami świeżej bazylii lub mięty.
   - Podawaj od razu jako lekka kolacja lub eleganckie danie na specjalną okazję.

Wskazówki:

- Aby risotto miało bardziej wyrazisty truskawkowy smak, możesz dodać kilka łyżek truskawkowego puree na sam koniec gotowania.
- Możesz także dodać odrobinę soku z cytryny, aby podkreślić świeży smak truskawek.
- Jeśli chcesz, aby danie było bardziej sycące, możesz dodać do risotto pokrojonego kurczaka lub krewetki.

CROSTINI Z TRUSKAWKAMI I BAZYLIĄ

Składniki:

- 1 bagietka lub inny rodzaj chrupiącego pieczywa
- 200 g świeżych truskawek
- 150 g serka kremowego (może być zwykły, kozi lub ricotta)
- Kilka listków świeżej bazylii
- 2 łyżki miodu lub syropu balsamicznego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. **Przygotowanie Pieczywa:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Bagietkę pokrój na cienkie kromki o grubości około 1 cm.
   - Ułóż kromki na blasze do pieczenia i skrop oliwą z oliwek z obu stron.
   - Piecz w piekarniku przez około 10 minut, aż będą złociste i chrupiące. W połowie czasu pieczenia obróć kromki na drugą stronę.
2. **Przygotowanie Truskawek:**
   - Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na cienkie plasterki.
3. **Przygotowanie Serka:**
   - Jeśli używasz serka kremowego, dopraw go szczyptą soli i pieprzu, aby podkreślić smak. Możesz także dodać kilka kropli oliwy z oliwek dla dodatkowej kremowości.
   - Jeśli używasz ricotty, możesz dodać trochę miodu, aby nadać jej lekko słodki smak.
4. **Składanie Crostini:**
   - Na każdej kromce pieczywa rozsmaruj cienką warstwę serka kremowego.
   - Na serku ułóż plasterki truskawek.
   - Na wierzch połóż kilka listków świeżej bazylii.
5. **Wykończenie:**
   - Skrop każdą kromkę miodem lub syropem balsamicznym.
   - Dodaj odrobinę soli i pieprzu do smaku, jeśli jest to konieczne.
6. **Serwowanie:**
   - Ułóż crostini na talerzu i podawaj od razu jako przystawkę lub lekki lunch.

Wskazówki:

- Możesz dodać odrobinę starzonego balsamicznego glazury, aby nadać crostini głębszy smak.
- Jeśli chcesz, aby danie było bardziej wyraziste, dodaj trochę pokruszonego pieprzu lub skórki cytrynowej na wierzch.
- Do crostini można także dodać inne dodatki, takie jak orzechy (np. orzechy włoskie lub piniowe), aby wzbogacić teksturę i smak.

SMOOTHIE Z TRUSKAWEK I BANANÓW

Składniki:

- 1 szklanka świeżych lub mrożonych truskawek
- 1 dojrzały banan
- 1 szklanka jogurtu naturalnego lub mleka migdałowego (można użyć innego mleka roślinnego, np. kokosowego lub sojowego)
- 1-2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, do smaku)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki kostek lodu (jeśli używasz świeżych truskawek)
- Kilka listków mięty (opcjonalnie, do dekoracji)

Instrukcje:

1. **Przygotowanie Składników:**
   - Truskawki umyj, usuń szypułki. Jeśli używasz mrożonych truskawek, nie musisz ich rozmrażać.
   - Banan obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
2. **Blendowanie:**
   - Umieść truskawki, banan, jogurt lub mleko migdałowe w blenderze.
   - Dodaj miód lub syrop klonowy, jeśli używasz, oraz ekstrakt waniliowy.
   - Jeśli używasz świeżych truskawek, dodaj kostki lodu.
   - Miksuj wszystko na wysokich obrotach, aż smoothie będzie gładkie i kremowe.
3. **Sprawdzenie Konsystencji:**
   - Jeśli smoothie jest zbyt gęste, dodaj trochę więcej jogurtu lub mleka migdałowego i ponownie zmiksuj.
   - Jeśli jest zbyt rzadkie, dodaj kilka dodatkowych truskawek lub kawałków banana i zmiksuj ponownie.
4. **Serwowanie:**
   - Przelej smoothie do szklanek.
   - Udekoruj listkami mięty, jeśli chcesz.
   - Podawaj od razu jako szybkie śniadanie lub przekąskę.

Wskazówki:

- Aby smoothie było bardziej sycące, możesz dodać 1-2 łyżki płatków owsianych lub nasion chia przed blendowaniem.
- Jeśli chcesz, aby smoothie było bardziej orzeźwiające, dodaj sok z połowy cytryny lub limonki.
- Dla dodatkowej wartości odżywczej, możesz dodać do smoothie garść szpinaku lub jarmużu – smak warzyw będzie niewyczuwalny, a dodasz witamin i minerałów.

TRUSKAWKOWY SERNIK NA ZIMNO

Składniki:

Spód:

- 200 g herbatników pełnoziarnistych lub owsianych
- 100 g masła (rozpuszczonego)

Masa Serowa:

- 500 g serka kremowego (np. twarogu sernikowego)
- 250 ml śmietanki kremówki (30% lub 36%)
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 3 łyżeczki żelatyny
- 1/4 szklanki gorącej wody

Warstwa Truskawkowa:

- 400 g świeżych truskawek
- 2-3 łyżki cukru (do smaku)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżeczki żelatyny
- 1/4 szklanki gorącej wody

Instrukcje:

1. **Przygotowanie Spodu:**
   - Herbatniki zmiel na drobny pyłek w blenderze lub rozdrobnij wałkiem do ciasta.
   - Wymieszaj z rozpuszczonym masłem, aż masa będzie miała konsystencję mokrego piasku.
   - Wyłóż dno tortownicy (średnica około 20-23 cm) papierem do pieczenia i równomiernie wciśnij masę z herbatników, tworząc spód. Wstaw do lodówki na czas przygotowania masy serowej.
2. **Przygotowanie Masy Serowej:**
   - Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie, dokładnie wymieszaj i odstaw do przestygnięcia.
   - W misie miksera ubij śmietankę kremówkę na sztywną pianę.
   - W osobnej misce wymieszaj serek kremowy, cukier puder i ekstrakt waniliowy.
   - Dodaj przestudzoną żelatynę do masy serowej, dokładnie mieszając, aby nie powstały grudki.
   - Delikatnie połącz ubijaną śmietankę z masą serową, mieszając szpatułką, aż uzyskasz gładką i jednolitą konsystencję.
   - Przelej masę serową na schłodzony spód z herbatników i wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę, aby masa stężała.
3. **Przygotowanie Warstwy Truskawkowej:**
   - Truskawki umyj, usuń szypułki i zmiksuj na gładkie puree w blenderze.
   - Puree truskawkowe przetrzyj przez sitko, aby pozbyć się pestek (opcjonalnie).
   - Dodaj cukier i sok z cytryny, mieszając, aż cukier się rozpuści.
   - Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie, dokładnie wymieszaj i odstaw do przestygnięcia.
   - Dodaj przestudzoną żelatynę do puree truskawkowego i dokładnie wymieszaj.
4. **Składanie Sernika:**
   - Wyjmij schłodzony sernik z lodówki i delikatnie wylej na niego warstwę truskawkową, równomiernie ją rozprowadzając.
   - Wstaw sernik do lodówki na co najmniej 2-3 godziny, a najlepiej na całą noc, aby warstwy dobrze stężały.
5. **Serwowanie:**
   - Przed podaniem delikatnie zdejmij obręcz tortownicy.
   - Udekoruj sernik świeżymi truskawkami, listkami mięty lub tartą czekoladą, jeśli chcesz.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby sernik był bardziej dietetyczny, możesz użyć niskotłuszczowego serka kremowego i śmietanki.
- Możesz dodać do masy serowej skórkę z cytryny lub pomarańczy, aby nadać jej świeży aromat.
- Warstwę truskawkową możesz przygotować z innych owoców, np. malin czy jagód, aby zmienić smak sernika.

TRUSKAWKOWE BRUSCHETTA

Składniki:

- 1 bagietka lub inny rodzaj chrupiącego pieczywa
- 250 g świeżych truskawek
- 200 g serka mascarpone
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- Kilka listków świeżej bazylii
- 2 łyżki glazury balsamicznej
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Szczypta soli

Instrukcje:

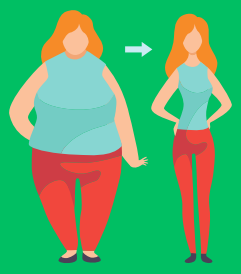
1. **Przygotowanie Pieczywa:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Bagietkę pokrój na cienkie kromki o grubości około 1 cm.
   - Ułóż kromki na blasze do pieczenia i skrop oliwą z oliwek z obu stron.
   - Piecz w piekarniku przez około 10 minut, aż będą złociste i chrupiące. W połowie czasu pieczenia obróć kromki na drugą stronę.
2. **Przygotowanie Truskawek:**
   - Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na cienkie plasterki.
3. **Przygotowanie Mascarpone:**
   - W miseczce wymieszaj serek mascarpone z miodem lub syropem klonowym, aż powstanie gładka i kremowa masa.
4. **Składanie Bruschetty:**
   - Na każdej kromce pieczywa rozsmaruj cienką warstwę mascarpone.
   - Na mascarpone ułóż plasterki truskawek, lekko nakładając je na siebie.
   - Skrop każdą bruschettę glazurą balsamiczną.
5. **Wykończenie:**
   - Dodaj na wierzch kilka listków świeżej bazylii.
   - Opcjonalnie, posyp odrobiną soli, aby podkreślić smak.
6. **Serwowanie:**
   - Ułóż bruschetty na talerzu i podawaj od razu jako przystawkę lub lekką przekąskę.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, możesz dodać odrobinę świeżo mielonego pieprzu na wierzch, aby dodać lekkiej pikantności.
- Możesz użyć serka ricotta zamiast mascarpone, jeśli preferujesz lżejszą wersję.
- Dla dodatkowego aromatu, dodaj odrobinę startej skórki z cytryny na wierzch truskawek.

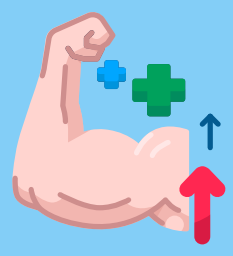
Smacznego!

GENERATOR POSIŁKÓW



CHCĘ SCHUDNĄĆ

CHCĘ PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

B: **205** g. T: **166** g. W: **232** g. Kcal: **3204**

Wymień przepis

Wrapy | Sałatki | Kanapki | Dania z ryżem | Dania z makaronem | Owsianki | Dania z kaszą | Omlety | Smoothie | Zupy | Poke Powle | Naleśniki | Desery | Dania z kurczakiem | Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj | Zaktualizuj

Sałatki z grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

PLN ~~499 zł~~

159 zł

PROMOCJA -80%