

OG **x** FENIX™



ORGANO

RECEPTY
jedál



OGX

OMELETA

2 vajcia
1 PL nastrúhaného parmezánu
1 ČL kokosového oleja
1 PL cibule nakrájanej na drobno
1/4 šálky čerstvých húb
1/2 šálky špenátu
soľ a korenie

1. Do malej misky rozbijeme 2 vajcia. Jemne ich vyšľaháme vidličkou. Pridáme 1 PL nastrúhaného parmezánu a zmes dochutíme soľou a korením. Potom zmes na chvíľu odložíme.
2. Na teflónovej panvici na stredne silnom plameni zohrejeme 1 ČL kokosového oleja, pridáme 1/4 šálky čerstvých húb a 1 PL nasekanej cibule a za stáleho miešania varíme 4 až 5 minút do mäkka.
3. Pridáme 1/2 šálky špenátu a varíme 3 až 4 minúty, kým špenát nezmäkne.
4. Do panvice vlejeme vajíčkovú zmes tak, aby rovnomerne pokryla zvyšok prísad. Omeletu varíme, kým vajcia nie sú napoly uvarené. Potom omeletu preložíme napoly a necháme vajcia dovariť (5 až 10 minút)
5. Omeletu z panvice vyklopíme na tanier.

ZELENÝ KURACÍ ŠALÁT

Listová zelenina podľa vlastného výberu

- 1 malá paradajka
- 2 PL syra Feta alebo kozieho syra
- 1 PL olivového oleja
- 1 limetka alebo citrón
- 1 PL slnečnicových alebo tekvicových semienok
- 1 grilované kuracie prsia
- 3 plátky avokáda
- soľ a korenie

1. Do misy vhodíme dve hrste listovej zeleniny podľa vlastného výberu (špenát, kel atď.)
2. Pridáme 1 nakrájanú malú paradajku.
3. Pridáme 2 PL syra Feta alebo kozieho syra.
4. Pridáme nakrájané grilované kuracie prsia.
5. Pridáme 1 PL slnečnicových alebo tekvicových semienok.
6. Pridáme 3 plátky avokáda.
7. Primiešame 1 PL olivového oleja a šťavu z polky citróna alebo limetky.
8. Dochutíme soľou a korením.
9. Šalát riadne premiešame a môžeme podávať.



PEČENÝ LOSOS NA ROZMARÍNE S CITRÓNOM

2 filety z lososa
3 vetvičky rozmarínu
1 citrón
olivový olej
soľ a korenie

1. Rúru na pečenie predhrejeme na 200 °C.
2. Polovicu citróna nakrájame na plátky a v jednej vrstve poukladáme do misky na pečenie. Na ne naukladáme 2 vetvičky rozmarínu a vrstvu filiet z lososa. Dochutíme soľou a korením. Zvyšok rozmarínu položíme navrch a potom naukladáme plátky z druhej polky citróna. Pokvapkáme olivovým olejom.
3. Pečieme v predhriatej rúre 20 minút alebo pokiaľ sa mäso ľahko neoddeľuje vidličkou.





GRILOVANÉ KURA CAPRESE S BALZAMIKOVÝM OCTOM

4 porcie

1/2 šálky olivového oleja
1/4 šálky balzamikového octu
1 strúčik cesnaku
1 1/2 PL medu
1 PL francúzskej dijonskej horčice
4 vykostené kuracie prsia bez kože
4 plátky mozzarely
4 plátky paradajky
Čerstvá bazalka

1. Zmiešame 1/2 šálky olivového oleja, 1/4 šálky balzamikového octu, 1 pretlačený strúčik cesnaku, 1 1/2 PL medu a 1 PL francúzskej dijonskej horčice a nalejeme na 4 vykostené kuracie prsia bez kože. Kuracie prsia necháme v chladničke marinovať minimálne 2 hodiny.
2. Gril predhrejeme na stredne vysokú teplotu. Kuracie prsia grilujeme z jednej strany 4 minúty. Kuracie prsia otočíme a navrch položíme dva plátky mozzarely a dva plátky paradajky. Grilujeme 4 minúty alebo pokiaľ nie je mäso riadne prepečené.
3. Po dovarení mäso zložíme z grilu. Pridáme čerstvú bazalku a prsia pokvapkáme balzamikovou zmesou.
4. Dobrú chuť!