

A bicycle is parked in a field of tall grass. The front basket is filled with a bouquet of colorful flowers, including purple, yellow, and pink blooms. The background is a soft-focus landscape with green trees and a bright sky.

# madame.fit

Mili Państwo! Maj w pełni, słońce za oknem, czy można wymarzyć sobie piękniejszy czas na spędzanie wolnych chwil na świeżym powietrzu? Zachęcam do długich spacerów, przejażdżek rowerowych i wszystkich innych aktywności.

A jak już zgłodniejecie, zapraszam na pożywnego grilla w wersji FIT!

**UWAGA!** Grillowanie **nie jest** najzdrowszym sposobem obróbki żywności, ale czy jest to powód, by kilka razy w roku odmówić sobie tej przyjemności? Moim zdaniem nie! Należy tylko pamiętać o kilku zasadach, które sprawią, że grillowanie będzie dużo zdrowsze:

- Wszystkie potrawy z grilla przygotuj na aluminiowych tackach lub w folii aluminiowej. Nie używaj ich wielokrotnie. Kilkukrotnie podgrzewany tłuszcz wydziela substancje rakotwórcze!
- Jeszcze lepszym, bo zdrowszym sposobem, zamiast tacek czy folii, są naturalne podkłady, np. liście chrzanu. Nie oszukujmy się jednak, nie wszyscy będziemy zaraz biegać po polu w poszukiwaniu liści. Użyj więc przynajmniej folii.
- A jeśli już nie masz żadnego podkładu (grill „na spontanie?” 😊), bardzo starannie oczyść ruszt z resztek po ubiegłotygodniowym grillu.
- Grilluj potrawy tylko tyle czasu, ile tego potrzebują, nie przetrzymuj ich na ruszcie. Im dłużej będą poddawane obróbce, tym więcej substancji szkodliwych wydziela oraz przyjmą wraz z dymem.
- Pamiętaj o dodatku surowych warzyw. Duża porcja zieleniny, to duża porcja antyoksydantów, które przynajmniej w części zniwelują szkodliwe efekty grillowania



# Kofty z indyka

Przepis na 3 porcje

Porcja: ok. 140 kcal

## Składniki

- 400 g piersi z indyka
- 80 g cukinii
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- 1 cebula szalotka drobno posiekana
- białko jajka
- ulubione przyprawy, polecam: paprykę słodką, paprykę ostrą, odrobinę soli, pieprz

## Jak zrobić

Mięso mielimy, cukinię ścieramy na grubej tarce i odciskamy nadmiar soku, mieszamy wszystkie składniki. Formujemy podłużne kotleciki i nadziewamy na patyki do szaszłyków. Pieczemy na grillu.

# Sos koperkowy

Przepis na 5 porcji

Porcja: ok. 35 kcal

## Składniki

- Jogurt grecki chudy 220 g
- 5 łyżeczek koperku drobno posiekane
- Odrobina soli

## Jak zrobić

Wszystkie składniki mieszamy.

Idealny do koft i innych dań z grilla.

# Szaszłyki

Przepis na 1 porcję

Porcja: ok. 110 kcal

## Składniki

- 80 g piersi z kurczaka zamarynowanej wcześniej przez kilka godzin w mleku i ulubionych przyprawach
- Cukinia
- Papryka różnokolorowa
- Pieczarki
- Pomidorki koktajlowe

## Jak zrobić

To chyba jasne 😊

# Pieczarki faszerowane

Proporcje wg zapotrzebowania

Takie piezarki można jeść praktycznie dowoli, nie przejmując się kaloriami.

## Składniki

- Piezarki najlepiej giganty (można często dostać w Lidlu i Biedronce)
- Szpinak świeży
- Czosnek
- Cebulka
- Kilka pomidorów suszonych
- Ostra papryka, słodka papryka, tymianek, bazyliia, sól, pieprz

## Jak zrobić

Pieczarkom wyjmujemy nóżki i odrobinę środka, by zrobić miejsce na farsz, wyjęte części siekamy. Kroimy drobno także pomidory suszone. Cebulę i czosnek drobno siekamy, szklimy na patelni na samej wodzie, dodajemy szpinak, posiekane części piezarek i pomidorki oraz przyprawy. Podsmażamy do uzyskania papkowatej konsystencji. Faszerujemy piezarki i pieczemy na grillu.

# Szparagi w szynce parmeńskiej

Przepis na 5 porcji

Porcja: ok. 25 kcal

## Składniki

- 15 szparagów zielonych
- 5 plastrów szynki parmeńskiej

## Jak zrobić

Szparagi myjemy, odłamujemy zdrewniałą część (same łamią się w odpowiednim miejscu), zawijamy po 3 szparagi w plaster szynki parmeńskiej. Grillujemy na tackach aluminiowych.

# Łosoś cytrynowo-musztardowy

Przepis na 2 porcje

Porcja: ok. 320 kcal

## Składniki

- 300 g filetu z łososa
- Cytryna
- Musztarda francuska gruboziarnista
- Pieprz, sól, koperek

## Jak zrobić

Łososa myjemy solimy i pieprzymy, smarujemy musztardą i układamy po dwa plasterki cytryny razem ze skórką na każdym z filetów. Posypujemy koperkiem. Zawijamy w folię aluminiową i tak marynujemy min. godzinę. Po zamarynowaniu pieczemy na grillu 10-15 minut.



# Ser kozi na rukoli z orzechami

Przepis na 1 porcję

Porcja: ok. 210 kcal

## Składniki

- 2 plastry rolady z sera koziego (np. [takiego >>](#))
- rukola
- łyżka orzechów włoskich
- 1/2 małego jabłka
- łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek 45

## Opcjonalnie: sos żurawinowy

Przepis na 1 porcję:

Porcja: 150 kcal

1 łyżka żurawiny niskosłodzonej ze słoika, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżka soku z cytryny, łyżeczka miodu.

## Jak zrobić

Na talerzu układamy rukolę i skrapiamy ją 2 łyżeczkami oliwy z oliwek. Orzechy grubo siekamy i podprażamy na suchej patelni. Jabłko obieramy i kroimy na cienkie plasterki. Mieszamy z sokiem z cytryny oraz cynamonem. Układamy na rukoli. Ser układamy na kawałkach folii aluminiowej i grillujemy 2-3 minuty, aż zacznie się odrobinę topić. Wykładamy na rukolę, posypujemy orzechami.

# Grillowane banany

Przepis na 1 porcję

Porcja: ok. 230 kcal

## Składniki

- 1 banan
- 3 kostki gorzkiej czekolady (min. 70 % kakao)
- łyżka syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu

## Jak zrobić

Kostki czekolady kroimy na połówki. Nacinamy wzdłuż skórkę banana, wciskamy w banana kostki czekolady, domykamy owoc na ile się da. Grillujemy po 5 minut z każdej strony, aż skórka zrobi się ciemnobrązowa. Po wyjęciu rozchylamy skórkę polewamy syropem klonowym i posypujemy cynamonem. Wyjadamy łyżeczką.

Smacznego 😊



madame.fit