

Placuszki z kurczaka z papryką



Już nie wiem, ile różnych wersji tego dania przygotowywałam: z warzywami, z groszkiem, z pieczarkami, z żółtym serem. W każdej wersji smakują inaczej i każda z nich jest smaczna. Dzisiaj prezentuję placuszki z kurczakiem i świeżą, czerwoną papryką.

Składniki:

- jedna pojedyncza pierś z kurczaka
- gruby szczypiarz razem z cebulkami (dymka)
- 2 jajka
- pół czerwonej papryki (oczywiście można dodać każdy kolor papryki, ale czerwony po prostu wygląda najładniej)
- 2 mocno czubate łyżki mąki ziemniaczanej
- sól
- pieprz
- olej do smażenia
- papierowy ręcznik do osączenia

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w małą kosteczkę. Wrzucamy do miski.
2. Paprykę kroimy w drobną kostkę.
3. Szcypior siekamy na kawałki, cebulkę kroimy w kostkę - dodajemy do mięsa.
3. Dodajemy mąkę, wbijamy jajka, dodajemy sól i pieprz do smaku i porządnie mieszamy.
4. Placuszki układamy łyżką na gorący olej, smażymy z obu stron na złoto jak placki ziemniaczane.
5. Po zdjęciu z patelni chwilę zostawiamy na papierowym ręczniku, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
6. Pysznie smakują z puree ziemniaczanym.



[Jajecznicca ze szczypiorkiem i cebulką](#)



Uwielbiam przeróżnie jajecznice. Cebula i szczypior to jedne z moich ulubionych dodatków, na tyle ulubionych, że kiedy jedna z moich cebul puściła piękny, gruby szczypior, nie mogłam się oprzeć jajecznicy.

Składniki:

- 2 jajka
- nieduży kawałek kielbasy
- 1 mała cebula
- gruby szczypior (ze 3-4 gałązki)
- sól
- pieprz

Wykonanie:

1. Cebulę kroimy w piórka i podsmażamy na odrobinie tłuszczu.
2. Szczypior drobno kroimy, kielbasę również.
3. Na patelnię wrzucamy kielbasę i mieszamy z cebulą, przez chwilę smażymy razem.
4. Wbijamy jajka, doprawiamy, mieszamy. W połowie smażenia dodajemy szczypior, mieszamy aż się zetnie. Pyszna z białym pieczywem.

Sałatka z kurczakiem



Bardzo konkretna sałatka, syta, smaczna i śmiało można ją wsuwać bez dodatku pieczywa lub jako zimne danie obiadowe. Zamiast majonezu można do niej dodać jogurtu naturalnego lub ulubionego dressingu.

Składniki:

- 1 pojedyncza pierś z kurczaka
- 3/4 puszki kukurydzy
- 4 jajka
- pół pęczku grubego szczypiorku

- 2 łyżki majonezu
- sól
- pieprz

Wykonanie:

1. Piers z kurczaka myjemy, oczyszczamy, kroimy na małe kawałki i gotujemy.
 2. Jajka gotujemy na twardo.
 3. Szczypior drobno siekamy, wsypujemy do miski. Jajka studzimy, obieramy i kroimy na półciartki, kukurydzę osączamy z zalewy i dodajemy do sałatki.
 4. Kurczaka kroimy w kostkę.
 5. Całość mieszamy, doprawiamy do smaku, dodajemy majonez. Zostawiamy na godzinę, by sałatka się przegryzła. Po tym czasie możemy ją ewentualnie doprawić.
-

Kotlety mielone z pomidorami



Kotlety mielone z dodatkiem drobno pokrojonego pomidora i szczypiorku. Ciekawy smak, nieco ostrzej doprawione, jedliśmy z fasolką szparagową i puree ziemniaczanym. Zasmakowały mojej córce.

Składniki:

- 400g mięsa mielonego (mieszanego)
- 1 średni pomidor
- pół pęczka szczypiorku
- bułka tarta
- sucha kajzerka
- 1/4 szklanki mąki
- 1 jajko
- 2 łyżki sezamu
- sól
- pieprz (najlepiej świeżo utarty)
- tłuszcz do smażenia

Wykonanie:

1. Bułkę namaczamy w wodzie lub mleku.
 2. Pomidora parzymy i ściągamy skórę. Szatkujemy go w drobną kosteczkę. Szczypior siekamy.
 3. Bułkę odciskamy, dodajemy do mięsa. Dodajemy również pomidora, szczypior, jajko, trochę tartej bułki oraz soli i pieprzu do smaku. Wyrabiamy masę.
 4. W miseczce mieszamy bułkę tartą i mąkę w proporcjach 1:1 oraz sezam. Mieszamy.
 5. Z masy mięsnej formujemy kotlety (jeśli się rozpadają, dodajemy jeszcze bułki tartej i wyrabiamy dodatkową chwilę). Kotlety panierujemy w mieszance mąki, bułki i sezamu. Smażymy na małym ogniu z obu stron na rumiano.
-

Surówka z rzodkiewką



Jak wiosna, to koniecznie surówki ze świeżych warzyw. A że ma być dietetycznie, to z dodatkiem naturalnych jogurtów o niskiej zawartości tłuszczu. Jednak nie light, bo te zawierają na ogół sporo cukru. Osobiście uwielbiam połączenie jogurtu z pomidorami lub rzodkiewką. Surówka pasująca do

II fazy diety Dukana.

Składniki:

- kilka rzodkiewek (u mnie pęczek, ok. 10)
- 2 średnie pomidory
- gruby szczypior
- sól
- pieprz
- mały jogurt naturalny
- opcjonalnie: mała cebulka

Wykonanie:

1. Rzodkiewki myjemy, kroimy w większą kostkę lub w plasterki. Pomidory kroimy na kawałki, szczypior siekamy, cebulkę kroimy na drobno wszystko razem mieszamy.

2. Całość zalewamy jogurtem, mieszamy, po czym doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Jajecznicą z pieczarkami



Dla mnie smak i zapach z dzieciństwa... Niedzielny poranek, zapach rumieniących się pieczarek, do tego jajka, szczypior i świeża bułeczka z masłem. Dzisiaj nie miałam czasu na śniadanie z samego rana, więc jadłam ciut później, bez pośpiechu i jak spojrzałam na pieczarki, od razu pomyślałam o jajecznicy. I tak dzielę się z Wami z tym smakiem :)

Składniki:

- 2 jajka
- 2 średnie pieczarki
- kilka gałązek grubego szczypioru
- łyżeczka masła
- sól
- pieprz

Wykonanie:

1. Pieczarki myjemy, osuszamy, kroimy w małą kosteczkę. Na teflonowej patelni roztapiamy płaską łyżeczkę masła i na nim podsmażamy pieczarki na rumiano.
2. Jajka wbijamy do miseczki, bełtamy widelcem, dodajemy sól i pieprz.
3. Szczypior siekamy na drobno, wrzucamy do jajek, mieszamy.

4. Jajka wylewamy na patelnię do pieczarek, smażymy razem przez chwilę, aż jajecznica się lekko zetnie.

Placuszki z kurczaka



Inny pomysł na pierś z kurczaka, którego z mięs u nas zdecydowanie je się najczęściej. Smakują nam na ciepło do obiadu i na zimno do białego pieczywa z majonezem. Dość elastyczne danie, do którego można też wykorzystać paprykę, oliwki, zioła, czy choćby przyrządzić je w wersji bezmięsnej.

Składniki:

- jedna pojedyncza pierś z kurczaka
- 6-7 pieczarek
- cebulka
- gruby szczypior
- 2 jajka
- 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej

- sól
- pieprz
- olej do smażenia

Wykonanie:

1. Piers z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w małą kosteczkę. Wrzucamy do miski.
2. Pieczarki myjemy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Szcypior siekamy na kawałki, cebulkę kroimy w kostkę - dodajemy do mięsa. Wszystko mieszamy.
3. Dodajemy mąkę, jajka, sól, pieprz oraz wszelkie inne dodatki, na jakie przyjdzie nam ochota. Porządnie mieszamy. Masa będzie dość luźna, ale nie przejmujcie się, tak ma być :) Całość przedstawia sobą mniej więcej taki widok:



4. Placki układamy łyżką stołową na gorący olej, smażymy z obu stron na złoto jak placki ziemniaczane. Można smażyć duże, bądź małe, ja zawsze robię mniejsze, takie mniej więcej wielkości wnętrza dłoni.
-

Kotleciki jajeczne



Lekkie, puszyste, łagodne i na dodatek smaczne. Bardzo je lubimy, zwłaszcza z prawdziwych, wiejskich jaj (z podziękowaniem dla mojej teściowej) i ze świeżutkim, własnoręcznie wyhodowanym szczypiorkiem. Z podanych proporcji wychodzi 6-7 kotletów.

Składniki:

- 6 jaj ugotowanych na twardo
- 2 całe jaja surowe
- 3 czubate łyżki bułki tartej (+ trochę bułki tartej do panierowania)
- 1 duża cebula
- sól
- pieprz
- mały szczypior z dymki
- smalec lub olej do smażenia

Wykonanie:

1. Cebulę siekamy na drobiutko i podsmażamy na tłuszczu na złoto. Szczypior siekamy na drobno.
2. Jaja rozgniatamy widelcem lub siekamy za pomocą robota kuchennego na drobno, wrzucamy do miski. Dodajemy dwa surowe jaja i mieszamy łyżką. Dodajemy szczypior, bułkę tartą oraz cebulę i mieszamy razem. Doprawiamy do smaku, dodając trochę soli i więcej pieprzu.

3. Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy w bułce tartej, smażymy na niedużym ogniu, z obu stron na złoto. Podajemy z ziemniakami lub ziemniaczanym puree i zieloną sałatą lub pomidorami.
