

Nasze jedzenie może być kolorowe, smaczne i twórcze.

Zwróćmy uwagę nie tylko na smak naszego dania ale i wygląd. Zawsze się tłumaczymy tym, że nie mamy czasu. Teraz mamy go dużo, więc na co czekać, do roboty, udekoruj to, co jesz. Wykorzystaj różne warzywa, owoce, sałaty, nasiona itp. 😊

Poniżej kilka propozycji przepisów:

1. Dekoracyjne mini kanapki z pastą jajeczną



Składniki:

- kromki chleba, który lubisz 10szt.
- majonez 5 łyżek
- jajka 3szt.
- przyprawa- papryka słodka
- natka pietruszki
- pieprz czarny mielony
- świeży koperek lub rzeżucha

Krok 1

Jajka ugotuj na twardo(włóż jajka do garnka, zalej zimną wodą, zagotuj- mierz czas od rozpoczęcia gotowania, ustaw przypomnienie na 5 minut by jajka ugotowały się na twardo) , następnie wystudź, obierz i bardzo drobno posiekaj.

Krok 2

W miseczce wymieszaj majonez z jajkami (rozgnieć pastę widelcem), dodaj paprykę, posiekaną pietruszkę. Całość dopraw do smaku pieprzem i solą

Krok 3

Z kromek pieczywa powycinaj nieduże krążki foremką do ciastek lub szklanką a następnie, na każdy z nich nałóż dekoracyjnie - przygotowaną pastę, używając worka cukierniczego lub łyżki stołowej. Udekoruj gałązką koperku lub rzeżuchą.



2. Kanapki wiosenne



Składniki:

- ulubiony chleb 10 szt
- jajka 10szt
- roszponka 1 opakowanie
- zielony ogórek 1 szt.
- rzodkiewka 1 pęczek
- masło do smarowania
- przyprawy: sól i pieprz

Sposób wykonania:

- Na początku dokładnie umyj ręce
- Upnij włosy
- Ubierz fartuch kuchenny
- Ugotuj jajka na twardo- sposób wykonania podany wyżej, poproś o pomoc drugą osobę
- opłucz dokładnie warzywa(roszponkę, ogórka, rzodkiewkę)
- Przygotuj nóż, deskę do krojenia
- Pokrój ogórka i rzodkiewkę w cienkie talarki
- Obierz ostudzone jajka z łupiny
- Pokrój delikatnie jajka w plasterki lub jak na obrazku na półki
- Przygotuj kromki chleba
- Posmaruj je masłem
- Przygotuj duży talerz lub drewnianą deskę do kanapek
- Na każdą posmarowaną kromkę połóż liście roszponki, plasterki rzodkiewki i ogórka po 2-3 szt. i pokrojone jajko
- Delikatnie dopraw pieprzem i solą ułożone na talerzu kanapki
- Nakryj do stołu

- Przygotuj herbatę
- Zaproś wszystkich domowników na śniadanie

Przygotuj pyszne i zdrowe śniadanie dla całej rodziny. Na pewno wszyscy będą zadowoleni z przygotowanej niespodzianki kulinarnej.

Zrób zdjęcie kolorowych kanapek



3. Pasta tuńczykowa z białym serem do kanapek

Składniki:

- majonez 1 łyżka
- tuńczyk w sosie własnym 1 puszka
- ser biały -100gram
- cebula posiekana 1 sztuka
- przyprawy: sól, pieprz, maggi do smaku

Lekka pasta tuńczykowa z twarogiem i cebulą swój wyjątkowy smak zawdzięcza dodatkowi maggi. Smarujemy nią kromki pełnoziarnistego pieczywa, które na specjalne okazje Składniki:

możemy udekorować natką, plasterkami jajek na twardo oraz kawiozem i ułożyć na liściach sałaty. Składniki wystarczą na wykonanie 4 porcji.



4. Znakomity klasyczny hummus

Składniki:

- cieciora suszona- 250 gram
- czosnek 2 ząbki
- sok z 1 cytryny
- pasta sezamowa Tahini- 3 łyżki
- soda oczyszczona
- przyprawa do sosów, zup, sałatek winiary- 1 opakowanie
- przyprawy: pieprz, sól, ostra papryka, kumin do smaku
- trochę oliwy
- natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

- Cieciorę przepłucz, włóż do garnka i zalej wodą – musi być jej ok. 2 razy więcej jak cieciora. Zostaw na noc. Następnego dnia odcedź cieciorę, wsyp do garnka raz jeszcze, dodaj łyżeczkę sodы oczyszczonej i zalej wodą – kilka centymetrów ponad poziom cieciora.

Gotuj ciecierzycę ok. 40 minut, aż będzie miękka – powinna się rozpadać pod palcami.

Po tym czasie odcedź ciecierzycę, ale nie wylewaj wody.

Włóż ciecierzycę do naczynia z blenderem, dodaj tahini, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz, przyprawy (papryka ostra, wędzona, kumin - jeśli masz, możesz dodać także kilka kropli Przyprawy w płynie) i zmiksuj dodając wodę z gotowania – po trochu, żeby hummus nie wyszedł zbyt rzadki.

Możesz dodać też oliwy albo oleju rzepakowego dla kremowej konsystencji. Posyp świeżą natką pietruszki.

Podawaj z chlebem albo świeżymi warzywami.

Smacznego 😊

Dekoracje kanapek: klasyczne, śmieszne, pomysłowe

Zróbcie zdjęcia waszych propozycji 😊

Życzę smacznego 😊







