Grupa I

Kotlety z kurczaka, brokuła i sera pleśniowego:

Brokuły gotujemy w osolonej wodzie. Odcedzamy i kroimy na mniejsze części. Wrzucamy do miseczki. Dodajemy mięso. Selera kroimy w paski, ser pleśniowy w drobną kostkę wrzucamy do miski z kurczakiem i brokułem. Dodajemy zioła. Porządnie doprawiamy solą i pieprzem, przykrywamy folią i **odstawiamy na godzinę do lodówki.**

Na talerzyk wysypujemy otręby owsiane i słodką paprykę (ilość papryki wedle uznania).

Do masy na kotlety dodajemy jajka. Dokładnie mieszamy.

Zwilżonymi dłońmi formujemy zgrabne kotleciki i obtaczamy je w panierce (mogą się trochę rozpadać, ale nie przejmujmy się). Pieczemy ok. 20 min w 180st.

-mnale porcje, piłeczki pingpongowe

400g Brokuły
420g Mięso z piersi kurczaka, mielone
20g Czosnek
50g Ser, Camembert pełnotłusty
40g Seler korzeniowy
2 szt Jaja kurze całe
16g otręby owsiane
Sos czosnkowy: 200g jogurt, ząbek czosnku, tymianek
Zioła do masy na kotlety: sól, pieprz, majeranek, estragon, tymianek, słodka papryka, suszona natka pietruszki

Quasadilla po włosku z kurczakiem:

Filet z kurczaka pokroić na małe kawałki przyprawić bazylią, czosnkiem i solą himalajską, pieprzem.

Na oleju kokosowym podsmażyć kolejno cebulę, szpinak i pomidory suszone, przyprawić solą.

Na koniec na patelnię wrzucić mięso i smażyć do momentu, aż zetnie się białko.

Na tortilli rozłożyć farsz i mozzarellę.

Złożyć placek na pół, mocno dociskając, aby rozpuszczająca się mozarella zlepiła placek.

4 placki Tortilla pełnoziarnista
10g Olej kokosowy
250g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry
240g Ser mozarella
Szpinak 1 opakowanie
40g suszone pomidory w oleju
40g Cebula
Ząbek czosnku
Bazylia, Sól, Pieprz

Pełnoziarniste spaghetti w sosie pieczarkowym na mleku kokosowym:

Ugotuj makaron w lekko osolonej wodzie.

Mięso wymieszaj dokładnie z pieprzem i solą.

Na oleju kokosowym podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj pieczarki, mięso mielone drobiowe i duś kilka minut.

Następnie zalej zawartość patelni mleczkiem kokosowym, dopraw curry, solą i pieprzem.

Całość posyp posiekaną pietruszką

300g Makaron pełnoziarnisty spaghetti
200g Mleczko kokosowe
250g Pieczarka uprawna, świeża
250g Cebula
400g Mięso z piersi kurczaka, mielone
20g Czosnek
Olej kokosowy
Pietruszka, liście do ozdoby
Curry, sól, pieprz