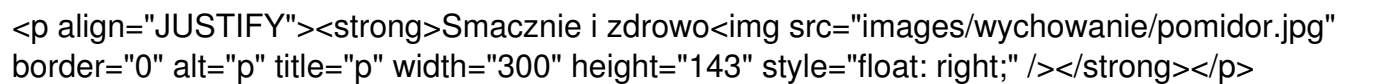


Smacznie i zdrowo

Kiedy dziecko jest chore, ma zatkany nosek, apetyt nie dopisuje, to my doro?li mamy podw?ony problem. Oczywi?cie nie nale?y zmusza? do jedzenia, wa?ne ?eby dziecko du?o pi?o. Istniej? jednak potrawy, kt?e dzieci w czasie choroby lub zaraz po niej ch?tnie jedz? nale?y do nich **Penne w sosie pomidorowym**, indonezyjski Pinda Satesaus, czyli prosto m?i?c szasz?yki w sosie orzechowym, do kt?ych przygotowuj? po?ywny ry? z warzywami. Rezerwowa zupa ziemniaczanka. Nie zawodz? mnie, kiedy choroba troch? odpuszcza, dziecku wraca apetyt.

Penne w sosie pomidorowym

Penne w sosie pomidorowym, smakuje chyba ka?demu dziecku. Zdrowe sk?adniki potrawy takie jak pomidory, bazylia, czosnek, ser, czyni? j? jeszcze bardziej moj? jedn? z ulubionych. To jedno z da?, kt?e zawsze znika z talerza. Niesamowicie proste w przygotowaniu i szybkie!!!

Sk?adniki:

- makaron penne/ lub inny

- 4 ?wie?e pomidory, lub pomidory z puszki

- p?ynny koncentrat z kartonika- 1/2

- 2 ?y?ki sto?owe serka topionego

- ser z?ty-starkowany

- 4 z?bki czosnku

- 1 cebula

- bazylia ?wie?a, w proszku

- przyprawy: papryka s?odka, s?, cukier

- 1/3 szklanki wody

Zaczynamy od wstawienia makaronu do wrz?dku. W tym czasie przygotowujemy sos.

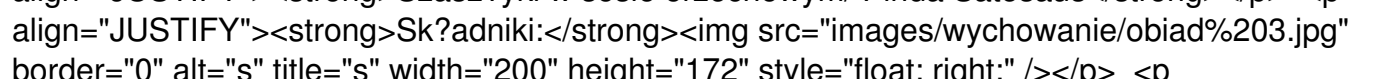
Pomidory przesma?amy na patelni (zar?no ?wie?e jak i z puszki), dodajemy cukier. Sma?ymy dop?i nie zmieni konsystencji. Na drugiej patelni przesma?amy czosnek i cebulk? drobno pokrojon?. Kiedy pomidory zmieni? si? w papk? przelewamy do garnka. Mo?na r?nie? przecedzi? przez sitko, wtedy pozb?dziemy si? pestek z pomidor?. Dodajemy przesma?ony czosnek i cebulk?, dolewamy wod?, chwile gotujemy. Tak by woda odparowa?a. W tym czasie makaron, b?dzie gotowy.

Dodajemy serek topiony w celu zag?szczenia, przyprawy. Przed podaniem posypujemy serem, ?wie?? bazyli?. Gotowe :-)

2013-02-06

Przepis l

Szasz?yki w sosie orzechowym/ Pinda Satesaus

Sk?adniki:

D?ugie pa?eczki do Sate/Satestokjes

Marynata-sate marinade mix

0,5 kg piersi z kurczaka/ Mo?ecie przygotowa? z jednej piersi wg uznania.

Pa?eczki wk?adamy do wody na oko?o 1/2 godziny. Nast?pnie przygotowujemy marynat?

Marynata:

Mix do Marynaty- sate Marinade Mix, mieszamy z trzema ?y?kami sto?owymi oliwy, 1 ?y?k? sto?ow? wody i 1 ?y?k? st. Ketjap Asin, tak jak podane jest w przepisie na torebce.

Mi?so z piersi kurczaka kroimy w kostk? i mieszamy z marynat? odstawiamy na 1/2godziny do lod?ki.

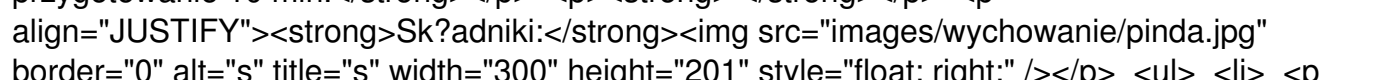
Nast?pnie nadziewamy mi?so na patyki i pieczemy w temperaturze 180stopni C oko?o 40 min.

W mi?dzyczasie przygotowujemy sos orzechowy:

Opcja dla zapracowanych:

- Pinda Satesaus prosto z torebki wsypujemy do 150 ml wrz?cej wody, mieszamy, chwilke gotujemy, do smaku dodajemy pindakaas

Przepis w?a?ciwy na pinda saus- przygotowanie 10 min.

Sk?adniki:

-

6 łyżek st. pinakaas

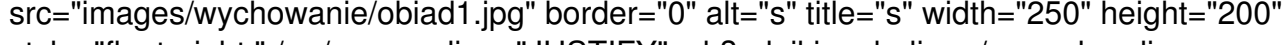
- 1 łyżka czosnku
- 1 łyżka st. Ketjap Manis
- 1 łyżka ketchupu pomidorowego
- 1 łyżeczka dżaję/sproszkowanego imbiru
- 1 łyżeczka sambalu oleku
- szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 kostki bulionowej/rozkruszonej
- woda
- 1 łyżka mleka

Wszystkie składniki mieszamy w garnuszku i delikatnie podgrzewamy, lub wkładamy do mikrofalówki na 2 min. Mieszamy dokładnie, można dodać wody. Gotowe.

Szaszłyki podajemy z sosem i ryżem

Ryż gotujemy, chwilę gotujemy na parze warzywa (np. drobno pokrojona papryka, fasolka, wg uznania i gustu dziecka). Mieszamy podajemy.

Przepis II. Zupa ziemniaczanka



składniki na bulion

- 1 udko z kurczaka
- 2 marchewki
- selera/ kawałek
- pietruszka
- liście laurowe
- przyprawy do smaku lub wegetariańskie
- pietruszka w listkach

Bulion gotujemy. Kiedy bulion jest już gotowy wrzucamy do niego drobno pokrojone ziemniaki/ 3 sztuki, drobno pokrojona marchew, marchew z wywaru wyjmujemy i kroimy, wrzucamy ponownie do zupy.

Oddzielnie gotujemy makaron lub makaron mięsny, taki jak w chińskich smacznych i mega niezdrowych zupkach, których nie należy podawać do jedzenia dzieciom.

Kiedy ziemniaki już są miękko na talerzu dodajemy makaron, posypujemy pietruszką (witamina C, A, żelazo). Zupa gotowa.

05-02-2013