

14. FLĄDRA W ZIOŁACH

**Składniki
dla 2 osób**

25 min

- 2 filety z flądry lub innej ryby morskiej
- szpinak w liściach
- sok z cytryny
- 1 łyżka suszonego tymianku
- 1 łyżka suszonego oregano
- 1 łyżka suszonej bazylii
- pieprz ziółowy
- sól



Wykonanie

1. Filety z flądry myjemy, osuszamy i nacieramy solą, pieprzem ziółowym, tymiankiem, oregano oraz bazylią. Mocno skrapiamy sokiem z cytryny i umieszczamy w lodówce na 2 godziny.
2. Po tym czasie zagotowujemy wodę w garnku (około 3 cm), umieszczamy na nim sito (lub koszyk), w które wykładamy liśćmi szpinaku. Na nich układamy filety rybne i gotujemy na parze przez 10 minut.
3. Po ugotowaniu liście szpinaku drobno siekamy i doprawiamy solą oraz pieprzem ziółowym.
4. Flądrę podajemy z ziemniakami oraz szpinakiem.

15. KURCZAK W PŁATKACH MIGDAŁOWYCH

**Składniki
dla 2 osób**

45 min

- ➔ 2 udka z kurczaka
- ➔ 5-6 łyżek płatków migdałowych
- ➔ oliwa z oliwek
- ➔ pieprz ziółowy
- ➔ sól



Wykonanie

1. Udka z kurczaka myjemy, osuszamy i nacieramy solą oraz pieprzem. Następnie umieszczamy je na około 3 godziny w lodówce.
2. Płatki migdałowe zrumieniamy na gorącej patelni bez tłuszczu. Smażymy je przez kilka minut, ciągle mieszając drewnianą łyżką, żeby nie przywarły do dna i nie spaliły się.
3. W garnku zagotowujemy wodę (2-3 cm) i nakładamy sito lub koszyk do gotowania na parze.
4. Mięso maczamy w oliwie z oliwek i obtaczamy w płatkach migdałowych, po czym układamy je na sicie lub koszyku i gotujemy na parze przez około 35 minut.
5. Gotowe udka możemy podawać z warzywami i ryżem.

16. INDYK Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM

**Składniki
dla 2 osób**

50 min

- 2 filety z piersi indyka
- 200 ml zielonego groszku
- 2 marchewki
- oliwa z oliwek
- pieprz ziółowy
- sól



Wykonanie

1. Filety z piersi indyka myjemy, osuszamy, nacieramy solą oraz pieprzem i smarujemy oliwą z oliwek. Następnie umieszczamy je na około 3 godziny w lodówce.
2. Po tym czasie filety dzielimy na mniejsze kawałki i gotujemy na parze przez około 30 minut.
3. Groszek rozmrażamy (jeśli był mrożony) lub odsączamy z zalewy.
4. Marchewki myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.
5. Na osobnym sicie umieszczamy marchewkę i gotujemy na parze przez około 10 minut, następnie dodajemy groszek i gotujemy jeszcze przez 5 minut.
6. Ugotowane warzywa doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem ziółowym i podajemy z mięsem.
7. Posiłek możemy uzupełnić ryżem lub ziemniakami.

17. WIEPRZOWINA Z KALAFIOREM

**Składniki
dla 2 osób**

40 min

- 2 filety wieprzowe
- kalafior
- 1/2 łyżeczki masła
- 1/2 łyżki mąki pszennej
- około 100 ml mleka
- oliwa z oliwek
- pieprz ziółowy
- sól
- folia aluminiowa



Wykonanie

1. Filety mięsne rozbijamy tłuczkiem do mięsa, nacieramy solą oraz pieprzem, smarujemy oliwą z oliwek i odstawiamy do lodówki na 2-3 godziny.
2. W tym czasie myjemy i oczyszczamy kalafior oraz dzielimy go na małe różyczki.
3. W garnku zagotowujemy wodę (2-3 cm), nakładamy sito lub koszyk i układamy na nim filety wieprzowe zawinięte w folię aluminiową. Gotujemy na parze przez 20 minut, a następnie dokładamy kalafior i gotujemy jeszcze 5-10 minut.
4. Przygotowujemy sos: na patelni rozgrzewamy masło, a gdy się rozpuści, stopniowo dodajemy mąkę pszenną i intensywnie mieszamy. Następnie powoli, ciągle mieszając, dodajemy mleko, aż uzyskamy pożądaną konsystencję.
5. Mięso podajemy z kalafiem polanym sosem.