

## BARDZO ZDROWE MUFINKI

### Składniki:

150 g płatków owsianych (można użyć mieszanki płatków z różnych rodzajów zbóż)  
150 g mąki pszennej  
100 g mąki pszennej razowej  
120 g **cukru**  
1 łyżeczka przyprawy do pierników  
25 g posiekanych orzechów włoskich  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
szczypta soli  
  
150 g naturalnego jogurtu  
50 ml **mleka 3,2%**  
2 jajka  
2 łyżki **oleju**  
2 nieduże, dość twarde gruszki (mogą być niezupełnie dojrzałe)  
200 g śliwek węgerek bez pestek  
**olej** lub masło do posmarowania foremek

### Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj suche składniki w jednej misce, mokre w drugiej.
2. Obierz gruszki, usuń gniazda nasienne, miąższ zetrzyj na grubej tarce. Śliwki pokrój na cząstki.
3. Gruszki dodaj do suchych składników, wymieszaj.
4. Powoli wlewaj zawartość miski z mokrymi składnikami, mieszając widelcem - tylko tak długo, aż wszystko się połączy, ale niezbyt dokładnie, bo chodzi o to, aby ciasto wyszło wilgotne i grudkowate.
5. Dołki formy na muffinki (takiej z 12 wgłębieniami) wyłóż papilotkami. Napełnij ciastem, wciśnij po kilka cząstek śliwek w każdą muffinkę.
6. Piecz 20 minut w 200°C, a potem jeszcze 10 minut w 180°C. Podawaj, gdy tylko lekko przestygną.

## KASZOTTO Z KURCZAKIEM, MARCHEWKĄ I GROSZKIEM

### Składniki:

1 por	1/2 paczki (225 g) mrożonej marchewki
2 łyżeczki <b>oleju</b>	z groszkiem pokrojonych w kosteczkę
1 łyżeczka masła	250 ml bulionu
1 pojedyncza pierś kurczaka	szczypiorek
1/2 łyżeczki suszonego tymianku	opcjonalnie: chili, sos sojowy
1 woreczek (100 g) <b>kaszy gryczanej</b>	

### Sposób przygotowania:

1. Na większej patelni na oleju podsmaż pokrojonego pora.
2. Dodaj masło i pokrojoną w kosteczkę pierś kurczaka.
3. Dopraw tymiankiem i pieprzem.
4. Smaży co chwilę mieszając przez ok. 4-5 minuty.
5. Dodaj surową kaszę gryczaną i co chwilę mieszając smaż przez ok. 3 minuty.
6. Dodaj marchewkę z groszkiem (zamrożoną), dopraw wszystko solą, wymieszaj i smaż przez 1 - 2 minuty.
7. Następnie wlej gorący bulion, wymieszaj, przykryj i gotuj przez ok. 10 minut.
8. Zdejmij pokrywę i co chwilę mieszając gotuj jeszcze przez 5 minut.
9. Posyp szczypiorkiem oraz chili. Możesz doprawić sosem sojowym w razie konieczności.



## BARDZO ZDROWE MUFINKI

### Składniki:

150 g płatków owsianych (można użyć mieszanki płatków z różnych rodzajów zbóż)  
150 g mąki pszennej  
100 g mąki pszennej razowej  
120 g **cukru**  
1 łyżeczka przyprawy do pierników  
25 g posiekanych orzechów włoskich  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
szczypta soli

150 g naturalnego jogurtu  
50 ml **mleka 3,2%**  
2 jajka  
2 łyżki **oleju**  
2 nieduże, dość twarde gruszki (mogą być niezupełnie dojrzałe)  
200 g śliwek węgerek bez pestek  
**olej** lub masło do posmarowania foremek

### Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj suche składniki w jednej misce, mokre w drugiej.
2. Obierz gruszki, usuń gniazda nasienne, miąższ zetrzyj na grubej tarce. Śliwki pokrój na cząstki.
3. Gruszki dodaj do suchych składników, wymieszaj.
4. Powoli wlewaj zawartość miski z mokrymi składnikami, mieszając widelcem - tylko tak długo, aż wszystko się połączy, ale niezbyt dokładnie, bo chodzi o to, aby ciasto wyszło wilgotne i grudkowate.
5. Dołki formy na muffinki (takiej z 12 wgłębieniami) wyłóż papilotkami. Napełnij ciastem, wciśnij po kilka cząstek śliwek w każdą muffinkę.
6. Piecz 20 minut w 200°C, a potem jeszcze 10 minut w 180°C. Podawaj, gdy tylko lekko przestygną.

## KASZOTTO Z KURCZAKIEM, MARCHEWKĄ I GROSZKIEM

### Składniki:

1 por  
2 łyżeczki **oleju**  
1 łyżeczka masła  
1 pojedyncza pierś kurczaka  
1/2 łyżeczki suszonego tymianku  
1 woreczek (100 g) **kaszy gryczanej**

1/2 paczki (225 g) mrożonej marchewki z groszkiem pokrojonych w kosteczkę  
250 ml bulionu  
szczypiorek  
opcjonalnie: chili, sos sojowy

### Sposób przygotowania:

1. Na większej patelni na oleju podsmaż pokrojonego pora.
2. Dodaj masło i pokrojoną w kosteczkę pierś kurczaka.
3. Dopraw tymiankiem i pieprzem.
4. Smaży co chwilę mieszając przez ok. 4-5 minuty.
5. Dodaj surową kaszę gryczaną i co chwilę mieszając smaż przez ok. 3 minuty.
6. Dodaj marchewkę z groszkiem (zamrożoną), dopraw wszystko solą, wymieszaj i smaż przez 1 - 2 minuty.
7. Następnie wlej gorący bulion, wymieszaj, przykryj i gotuj przez ok. 10 minut.
8. Zdejmij pokrywę i co chwilę mieszając gotuj jeszcze przez 5 minut.
9. Posyp szczypiorkiem oraz chili. Możesz doprawić sosem sojowym w razie konieczności.

