

# OGG **x** FENIX™



## PRZEPISY

ORGANO

# OGX

## OMLET

- 2 jajka
- 1 łyżka startego parmezanu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 1 łyżka posiekanej cebuli
- 1/4 szklanki świeżych grzybów
- 1/2 szklanki szpinaku
- Sól i pieprz

1. Rozbij 2 jajka w małej misce do mieszania. Delikatnie pomieszaj widelcem do momentu, gdy jajko będzie ubite. Dodaj 1 łyżkę startego parmezanu oraz sól i pieprz do smaku. Odłóż na bok.
2. Podgrzej 1 łyżkę oleju kokosowego na średnim ogniu na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu; mieszając, przez 4-5 minut podsmażaj 1/4 szklanki świeżych grzybów i 1 łyżkę posiekanej cebuli do momentu, gdy zmiękną.
3. Dodaj 1/2 szklanki szpinaku; piecz do momentu, gdy szpinak zmięknie - 3 do 4 minut.
4. Dodaj pomieszane jajka; pokręć patelnię, aby równomiernie rozprowadzić pomieszane jajka. Ugotuj jajko do połowy, złóż placem w połowie, po czym pozostaw na 5-10 minut, aby jajko w pełni się ugotowało.
5. Zsuń omlet z patelni na talerz.

# ZIELONA

## SALATKA Z KURCZAKIEM

Warzywa liściaste do wyboru

- 1 Mały pomidor
- 2 łyżka sera feta lub koziego sera
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 limonka lub cytryna
- 1 łyżka nasion słonecznika lub dyni
- 1 Grillowana pierś kurczaka
- 3 plastry awokado
- Sól i pieprz

1. Umieść w misce dwie garści warzyw liściastych do wyboru (szpinak, jarmuż itd.)
2. Dodaj małego pomidora w kawałkach.
3. Dodaj 2 łyżki sera feta lub koziego sera.
4. Dodaj grillowaną pierś kurczaka.
5. Dodaj 1 łyżkę nasion słonecznika lub dyni.
6. Dodaj 3 plastry awokado.
7. Dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek i połowę limonki lub cytryny.
8. Dodaj sól i pieprz do smaku.
9. Dobrze pomieszaj i podawaj.



# PIECZONY ROZMARYN I CYTRYNOWY ŁOSOŚ

- 2 filety łososia
- 3 gałązki rozmarynu
- 1 cytryna
- Oliwa z oliwek
- Sól i pieprz

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 200 stopni Celsjusza.

2. Pokrój połowę cytryny w plastry i poukładaj w jednej warstwie na brytfannie. Połóż na to 2 gałązki rozmarynu, a następnie filety łososia. Dodaj sól i pieprz do smaku. Dodaj resztę rozmarynu i przykryj pozostałymi plasterkami cytryny. Skrop oliwą z oliwek.

3. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20 minut, dopóki ryby nie będzie można w łatwy sposób rozdzielić widelcem.





# BALSAMICZNY GRILLOWANY KURCZAK CAPRESE

Porcja dla 4 osób

- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki octu balsamicznego
- 1 Ząbek czosnku
- 1 1/2 łyżki miodu
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 4 piersi z kurczaka bez skóry i kości
- 4 plastry sera mozzarella
- 4 plastry pomidora
- Świeża bazylia

1. Zmieszaj 1/2 szklanki oliwy z oliwek, 1/4 szklanki octu balsamicznego, 1 starty ząbek czosnku, 1 1/2 łyżki miodu oraz 1 łyżkę musztardy Dijon i polej sosem 4 piersi z kurczaka bez skóry i kości. Odstaw kurczaka do lodówki do marynowania na przynajmniej 2 godziny.
2. Podgrzej grill do średniej temperatury. Grilluj piersi z kurczaka przez 4 minuty z każdej strony. Obróć kurczaka i dodaj dwa plastry mozzarelli i połóż na tym dwa plasterki pomidora. Grilluj jeszcze przez 4 minuty lub dopóki w pełni się nie ugotuje.
3. Na koniec zdejmij kurczaka z grilla. Dodaj świeżą bazylię i każdą pierś z kurczaka polej syropem balsamicznym.
4. Podaj i ciesz się smakiem!