



KING OSCAR
BY SPECIAL ROYAL PERMISSION



**LETNIE
PRZEPISY**



PRZEPISY KULINARNE

**SAŁATKA Z MAKRELI W POMIDORACH,
Z DZIKIM RYŻEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ**

**SAŁATKA Z MAKRELĄ
W STYLU GRECKIM**

**SZYBKIE KANAPKI
Z TUŃCZYKIEM**

**MAKRELA PO
ŚRÓDZIEMNOMORSKU**





SAŁATKA Z MAKRELI W POMIDORACH, Z DZIKIM RYŻEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

SKŁADNIKI

1 puszka Filetów z makreli w sosie pomidorowym

Dziki ryż

Fasolka szparagowa

Kolendra

Cytryna

Sól

Pieprz



WYSOKA
ZAWARTOŚĆ KWAŚWÓW
OMEGA-3

WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
WITAMINY D

ŹRÓDŁO
BIAŁKA

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu i pozostaw do ostygnięcia.
2. Fasolkę szparagową wrzuć do wrzątku i gotuj przez 3 minuty, a następnie opłucz ją zimną wodą i przekrój na pół.
3. Fasolkę wymieszaj z ryżem, posiekaną kolendrą i sokiem z cytryny.

SAŁATKA Z MAKRELĄ W STYLU GRECKIM

SKŁADNIKI

- 1 puszka Filetów z makreli w oleju
- sałata rzymska
- 1 ogórek świeży
- 1 średni pomidor lub 6 pomidorków koktajlowych
- 1 mała papryka
- 3/4 szklanki oliwek greckich
- ser feta

SOS:

- 5 łyżek z oliwy z oliwek.
- 1 łyżeczka soku z cytryny.
- 1 ząbek czosnku, posiekany.
- 1 łyżeczka suszonych ziół (oregano, tymianek).



WYSOKA
ZAWARTOŚĆ KWASÓW
OMEGA-3

WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
WITAMINY D

WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
BIAŁKA





SZYBKIE KANAPKI Z TUŃCZYKIEM



SKŁADNIKI

- 1 puszka Tuńczyka w kawałkach w oleju
- 2 kromki Twojego ulubionego chleba
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- 1/4 szklanki suszonej żurawiny
- liście sałaty
- 1 mały pomidor, pokrojony w plastry

PRZYGOTOWANIE

1. W małej miseczce wymieszaj wszystkie składniki, dodaj tuńczyka, wymieszaj.
2. Na kromce chleba połóż sałatę, dodaj rozdrobnionego tuńczyka, plastry pomidora.
3. Smacznego!



MAKRELA PO ŚRÓDZIEMNOMORSKU

SKŁADNIKI

1 puszka Filetów z makreli w oleju
100 g ryżu jaśminowego
szczypta szafranu
pęczek szparagów
5 dojrzałych pomidorków koktajlowych
1 szalotka
2 łyżki natki z pietruszki
1 ząbek czosnku
1 łyżka bazylii
1 łyżka mięty
1 łyżeczka kaparów

1 łyżka octu sherry
1/2 szklanki oliwy z oliwek i
odrobina do smażenia
1/4 łyżeczki musztardy dijon
pestki dyni
sól i pieprz



WYSOKA
ZAWARTOŚĆ KWASÓW
OMEGA-3

WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
WITAMINY D

WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
BIAŁKA

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C.
2. Drobnio posiekaj szalotkę, czosnek i wszystkie zioła. Następnie wymieszaj z oliwą z oliwek octem sherry i musztardą.
3. Dopraw do smaku.
4. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu ze szczyptą szafranu.
5. Usmaż szparagi na oliwie z oliwek z niewielką ilością soli i pieprzu.
6. Ułóż pomidorki na blasze do pieczenia, skrop oliwą z oliwek i dopraw do smaku.
7. Piecz w piekarniku, aż zmiękną.
8. Upraż pestki dyni na suchej patelni i średnim ogniu.
9. Mieszaj je, aby zrumieniły się równomiernie.



