

OG **x** FENIX™



ORGANO

RECEPTY
na jídla

OGX

OMELETA

2	vejce
1	polévková lžíce strouhaného parmezánu
1	čajová lžička kokosového oleje
1	polévková lžíce nadrobno nakrájené cibule
1/4	šálku čerstvých žampionů
1/2	šálku špenátu
	sůl a pepř

1. Rozklepněte 2 vejce do menší misky. Zlehka je rozšlehejte vidličkou. Přidejte 1 polévkovou lžici strouhaného parmezánu a dochuťte solí a pepřem dle chuti. Misku odložte stranou.
2. Zahřejte 1 čajovou lžičku kokosového oleje v pánvi s nepřilnavým povrchem (střední teplota) a přidejte do ní 1/4 šálku čerstvých žampionů a 1 polévkovou lžici nadrobno nakrájené cibule. Míchejte do změknutí, cca 4 až 5 minut.
3. Přidejte 1/2 šálku špenátu a vařte jej, dokud špenát nezvadne, tj. 3 až 4 minuty.
4. Vajíčkovou směs nalijte na pánev a rovnoměrně ji po ní rozprostřete. Opékejte omeletu, dokud nejsou vejce zcela uvařená, poté ji přehněte napůl a nechte vejce dojít (5 až 10 minut).
5. Vyjměte omeletu z pánve na talíř.

ZELENÝ SALÁT S KUŘETEM

Směs listové zeleniny podle vašeho výběru

- 1 menší rajče
- 2 polévkové lžíce sýra Feta nebo kozího sýra
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 limetka nebo citrón
- 1 polévková lžíce slunečnicových nebo dýňových semínek
- 1 grilované kuřecí prso
- 3 plátky avokáda
- sůl a pepř

1. Do mísy přidejte dvě hrsti směsi listové zeleniny podle vašeho výběru (špenát, kapusta atd.).
2. Přidejte 1 menší rajče nakrájené na kostky.
3. Přidejte 2 polévkové lžíce sýra Feta nebo kozího sýra.
4. Přidejte 1 nakrájené grilované kuřecí prso.
5. Přidejte 1 polévkovou lžici slunečnicových nebo dýňových semínek.
6. Přidejte 3 plátky avokáda.
7. Smíchejte 1 polévkovou lžici olivového oleje a šťávu z poloviny limetky nebo citrónu a přidejte ji do salátu.
8. Dochutěte solí a pepřem podle chuti.
9. Dobře promíchejte a podávejte.



PEČENÝ LOSOS S ROZMARÝNEM A CITRÓNEM

2 filety z lososa
3 snítky rozmarýnu
1 citrón
olivový olej
sůl a pepř

1. Předehřejte troubu na 200 stupňů Celsia (400 stupňů Fahrenheita).
2. Nakrájejte polovinu citrónu na plátky a rovnoměrně je rozložte v jedné vrstvě na dno zapékací misky. Položte na ně 2 snítky rozmarýnu a filety z lososa. Dochutěte solí a pepřem podle chuti. Na maso položte případně další snítky rozmarýnu a zbývající plátky citrónu. Pokapejte olivovým olejem.
3. Pečte v předehřáté troubě 20 minut, nebo do té doby, dokud nepůjde rybí maso dobře oddělovat vidličkou.





GRILOVANÉ KUŘE CAPRESE

S OCTEM BALSAMICO

4 porce

1/2 šálku	olivového oleje
1/4 šálku	octa balsamico
1	stroužek česneku
1 1/2 polévkové lžíce	medu
1 polévková lžíce	dijonské hořčice
4	vykostěná kuřecí prsa bez kůže
4 plátky	sýra Mozzarella
4 plátky	rajčete
	čerstvá bazalka

1. Smíchejte 1/2 šálku olivového oleje, 1/4 šálku octa balsamico, 1 nasekaný stroužek česneku, 1 1/2 polévkové lžíce medu a 1 polévkovou lžici dijonské hořčice. Směsí přelijte 4 vykostěná kuřecí prsa bez kůže. Kuře nechte ve směsi marinovat v lednici po dobu alespoň 2 hodin.
2. Zahřejte gril na střední teplotu. Kuřecí prsa grilujte 4 minuty po jedné straně. Kuře obraťte a položte na ně dva plátky sýra mozzarella a dva plátky rajčete. Grilujte další 4 minuty, dokud není maso zcela hotové.
3. Když je maso hotové, sejměte je z grilu. Přidejte čerstvou bazalku a pokapejte každý kousek masa balsamicovým přelivem.
4. Můžete podávat. Dobrou chuť!