

OGX FENIX™



ORGANO

REȚETE
CULINARE



OGX

OMLETĂ

- 2 Ouă
- 1 lingură Parmezan ras
- 1 linguriță Ulei de cocos
- 1 lingură Ceapă tocată
- 1/4 cană Ciuperci proaspete
- 1/2 cană Spanac
- Sare și piper

1. Spargeți 2 ouă într-un castron mic. Amestecați ușor cu o furculiță până când sunt bine bătute. Adăugați 1 lingură de parmezan ras și sare și piper negru după gust. Puneți deoparte.
2. Încălziți 1 linguriță de ulei de cocos într-o tigaie neaderentă la foc mediu; prăjiți și amestecați 1/4 pahar de ciuperci proaspete și 1 lingură de ceapă tocată până când se înmoaie, timp de 4-5 minute.
3. Adăugați 1/2 pahar de spanac; gătiți până când spanacul își schimbă culoarea, timp de 3-4 minute.
4. Turnați amestecul de ouă; învârtiți tigaia pentru a distribui uniform amestecul de ouă. Gătiți până când ouăle sunt pe jumătate făcute și îndoiți la mijloc, apoi lăsați ouăle să se facă complet (5-10 minute)
5. Transferați omleta din tigaie pe o farfurie.

SALATĂ VERDE CU PUI

Verdeață la alegere

- 1 Roșie mică
- 2 linguri Brânză feta sau brânză de capră
- 1 lingură Ulei de măsline
- 1 lime sau lămâie
- 1 lingură Semințe de floarea soarelui sau de dovleac
- 1 Piept de pui la grătar
- 3 felii Avocado

Sare și piper

1. Adăugați două mâini de verdeață, după preferința, într-un castron (spanac, varză furajeră etc.)
2. Adăugați 1 roșie mică tăiată bucăți.
3. Adăugați 2 linguri de brânză feta sau brânză de capră.
4. Adăugați 1 piept de pui la grătar tăiat bucăți.
5. Adăugați 1 lingură de semințe de floarea soarelui sau de dovleac.
6. Adăugați 3 felii de avocado.
7. Amestecați 1 lingură de ulei de măsline și jumătate de suc de lime sau lămâie.
8. Adăugați sare și piper după gust.
9. Amestecați bine și serviți.



SOMON LA CUPTOR CU ROZMARIN ȘI LĂMÂIE

2 Fileuri de somon
3 crenguțe Rozmarin
1 Lămâie
Ulei de măsline
Sare și piper

1. Preîncălziți cuptorul la 200 °C.
2. Tăiați felii o jumătate de lămâie și aranjați feliile într-un singur strat într-un vas de copt. Adăugați 2 crenguțe de rozmarin și fileurile de somon deasupra. Adăugați sare și piper după gust. Adăugați crenguțele rămase de rozmarin și completați deasupra cu feliile de lămâie rămase. Stropiți cu ulei de măsline.
3. Preparați timp de 20 de minute în cuptorul preîncălzit sau până când peștele poate fi pătruns ușor cu furculița.





PUI LA GRĂTAR ÎN STIL CAPRESE CU OȚET BALSAMIC

4 porții

1/2 cană Ulei de măsline
1/4 cană Oțet balsamic
1 Cățel de usturoi
1 1/2 lingură Miere
1 lingură Muștar de Dijon
4 Piepți de pui dezosați, fără piele
4 felii Brânză mozzarella
4 felii Roșie
Busuioc proaspăt

1. Combinați 1/2 cană de ulei de măsline, 1/4 cană de oțet balsamic, 1 cățel de usturoi tăiat fin, 1 1/2 lingură de miere și 1 lingură de muștar de Dijon și turnați peste cei 4 piepți de pui dezosați, fără piele. Lăsați carnea de pui la marinat în frigider timp de cel puțin 2 ore.
2. Încălziți cuptorul la foc mediu. Preparați piepții de pui la grătar timp de 4 minute pe o parte. Întoarceți carnea de pui și adăugați două felii de brânză mozzarella și două felii de roșii deasupra. Preparați la grătar încă 4 minute sau până când se pătrunde complet.
3. Luați carnea de pui de pe grătar după ce este gata. Adăugați busuioc proaspăt și stropiți fiecare piept de pui cu sosul de oțet balsamic.
4. Serviți și savurați!