

OGG **x** FENIX™



RECEPTI
za obroke

ORGANO

OGX

OMLETA

2 jajci
1 žlica naribanega parmezana
1 žlica kokosovega olja
1 žlica sesekljanе čebule
1/4 skodelice svežih gob
1/2 skodelice špinače
Sol in poper

1. Ubijte 2 jajci v manjšo skledo za mešanje. Nežno stepite jajci z vilicami. Dodajte 1 žlico naribanega parmezana ter sol in poper po okusu. Postavite na stran.
2. Segrejte 1 žlico kokosovega olja v ponvi s premazom proti sprijemanju na srednje močnem ognju, skuhajte in mešajte 1/4 skodelice svežih gob ter 1 žlico sesekljanе čebule, da se zmečajo, in sicer 4 do 5 minut.
3. Dodajte 1/2 skodelice špinače in kuhajte 3 do 4 minute, dokler špinača ne oveni.
4. Vlijte zmes jajc in ponev obračajte, da se zmes jajc enakomerno porazdeli po ponvi. Pecite toliko časa, da so jajca napol pečena, nato jih prepognite na sredini in počakajte, da se jajca spečejo do konca (5 do 10 minut).
5. Omleto odstranite iz ponve in jo dajte na krožnik.

ZELENA PIŠČANČJA SOLATA

Zelena listnata zelenjava po lastni izbiri

- 1 manjši paradižnik
- 2 žlici sira feta ali kozjega sira
- 1 žlica olivnega olja
- 1 limeta ali limona
- 1 žlica sončničnih ali bučnih semen
- 1 piščančje prsi na žaru
- 3 rezine avokada

Sol in poper

1. Dodajte dve pesti zelene listnate zelenjave po vaši izbiri v skledo (špinača, ohrovt itd.).
2. Dodajte 1 manjši, na koščke narezan paradižnik.
3. Dodajte 2 žlici sira feta ali kozjega sira.
4. Dodajte 1 narezane piščančje prsi, pečene na žaru.
5. Dodajte 1 žlico sončničnih ali bučnih semen.
6. Dodajte 3 rezine avokada.
7. Vmešajte 1 žlico olivnega olja in polovico limete ali limone.
8. Dodajte sol in poper po okusu.
9. Dobro premešajte in postrezite.



PEČEN LOSOS Z ROŽMARINOM IN LIMONO

2 fileja lososa
3 vejice rožmarina
1 limona
Olivno olje
Sol in poper

1. Predhodno segrejte pečico na 200 stopinj Celzija (400 stopinj F).
2. Narežite polovico limone in razporedite eno plast rezin v pekaču. Dodajte 2 vejici rožmarina in na vrh položite fileja lososa. Dodajte sol in poper po okusu. Dodajte še dodatne vejice rožmarina in na vrh položite preostale rezine limone. Pokapajte z olivnim oljem.
3. Pecite 20 minut v predhodno segreti pečici oziroma toliko časa, da lahko ribo enostavno ločite z vilicami.





BALZAMIČNI PIŠČANEC CAPRESE NA ŽARU

Za 4 osebe

- 1/2 skodelice olivnega olja
 - 1/4 skodelice balzamičnega kisa
 - 1 strok česna
 - 1 1/2 žlice medu
 - 1 žlica dijonske gorčice
 - 4 kosi piščančjih prsi brez kosti in kože
 - 4 rezine mocarele
 - 4 rezine paradižnika
- Sveža bazilika

1. Združite 1/2 skodelice olivnega olja, 1/4 skodelice balzamičnega kisa, 1 sesekljan strok česna, 1 1/2 žlice medu in 1 žlico dijonske gorčice ter zmes prelijte po 4 kosih piščančjih prsi brez kosti in kože. Piščanca pustite v marinadi v hladilniku najmanj 2 uri.
2. Segrejte žar na srednjo toploto. Piščančje prsi pecite na žaru 4 minute na eni strani. Meso obrnite ter dodajte dve rezini mocarele in nato še dve rezini paradižnika. Meso pecite na žaru še 4 minute oziroma dokler ni do konca pečeno.
3. Ko je piščančje meso pečeno, ga odstranite z žara. Dodajte svežo baziliko in pokapajte vsak kos piščančjih prsi z balzamičnim prelivom.
4. Postrezite in uživajte!