

OG **x** FENIX™



ORGANO

ATERIA
RESEPTIT



OGX

MUNAKAS

2 muna
1 rkl parmesaaniraastetta
1 tl kookosöljyä
1 tl silputtua sipulia
0,6 dl tuoreita sieniä
1,2 dl pinaattia
Suolaa ja pippuria

1. Riko 2 muna pieneen kulhoon. Sekoita kevyesti haarukalla, kunnes munat ovat sekoittuneet kunnolla. Lisää 1 rkl parmesaaniraastetta sekä suolaa ja pippuria maun mukaan. Pane sivummalle odottamaan.
2. Kuumenna 1 tl kookosöljyä tarttumattomalla pannulla keskilämmöllä; kypsennä samalla sekoittaen 0,6 dl tuoreita sieniä ja 1 rkl silputtua sipulia, kunnes ne ovat kypsyneet, 4-5 minuuttia.
3. Lisää 1,2 dl pinaattia; kypsennä kunnes pinaatti pehmenee, 3-4 minuuttia.
4. Kaada munaseos pannulle; kallistele pannua, jotta munaseos levittyisi tasaisesti. Kypsennä, kunnes munakas on puoliksi kypsä ja käännä se sitten kaksinkerroin. Anna munakkaan sitten kypsyä loppuun (5-10 minuuttia)
5. Liu'uta munakas pannulta lautaselle.

VIHREÄ KANASALAATTI

Valitsemiasi vihreitä lehtivihanneksia

- 1 pieni tomaatti
- 2 rkl fetaa tai vuohenjuustoa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 limetti tai sitruuna
- 1 rkl auringonkukan- tai kurpitsansiemeniä
- 1 grillattu kananrinta
- 3 viipaletta avokadoa
- Suolaa ja pippuria

1. Lisää kaksi kourallista valitsemiasi vihreitä lehtivihanneksia kulhoon (pinaatti, lehtikaali jne.)
2. Lisää 1 pieni paloiteltu tomaatti.
3. Lisää 2 rkl fetaa tai vuohenjuustoa.
4. Lisää 1 paloiteltu kananrinta.
5. Lisää 1 rkl auringonkukan- tai kurpitsansiemeniä.
6. Lisää 3 viipaletta avokadoa.
7. Lisää joukkoon 1 rkl oliiviöljyä sekä puolikas limetti tai sitruuna.
8. Lisää suolaa ja pippuria makusi mukaan.
9. Sekoita hyvin ja tarjoile.



ROSMARIINILLA JA SITRUUNALLA MAUSTETTU UUNILOHI

2 lohifilettä
3 oksaa rosmariinia
1 sitruuna
Oliiviöljyä
Suolaa ja pippuria

1. Esilämmitä uuni 200 °C:seen.
2. Viipaloi puolikas sitruuna ja asettele viipaleet kerrokseksi paistovuokaan. Asettele päälle kaksi rosmariinin oksaa ja niiden päälle lohifileet. Lisää suolaa ja pippuria makusi mukaan. Lisää päälle rosmariininoksia ja loppu sitruuna viipaloituna. Pirskota päälle oliiviöljyä.
3. Kypsennä esilämmitetyssä uunissa 20 minuuttia, tai kunnes kalasta irtoaa helposti pala haarukalla.





GRILLATTU CAPRILAINEN BALSAMICOKANA

4 annosta

1,2 dl oliiviöljyä
0,6 dl balsamietikkaa
1 valkosipulin kynsi
1 1/2 rkl hunajaa
1 rkl Dijon-sinappia
4 nahatonta ja luutonta kananrintaa
4 viipaletta mozzarellajuustoa
4 viipaletta tomaattia
Tuoretta basilikaa

1. Sekoita 1,2 dl oliiviöljyä, 0,6 dl balsamietikkaa, 1 murskattu valkosipulin kynsi, 1 1/2 rkl hunajaa ja 1 rkl Dijon-sinappia ja kaada seos 4 nahattoman ja luuttoman kananrinnan päälle. Anna kanan marinoitua jääkaapissa ainakin kaksi tuntia.
2. Kuumenna grilli keskilämpöiseksi. Grillaa kananrintoja ensin noin 4 minuuttia yhdeltä puolelta. Käännä kanat ja lisää niiden päälle kaksi viipaletta mozzarellajuustoa ja kaksi viipaletta tomaattia. Grillaa vielä 4 minuuttia tai kunnes kana on täysin kypsää.
3. Nosta kananrinnat pois grillistä, kun ne ovat kypsiä. Lisää tuoretta basilikaa ja ripottele jokaisen kananrinnan päälle balsamietikkakastiketta.
4. Tarjoile ja nauti!