

**Pomysłowy sposób na podanie jajek sadzonych – zrób z nich bukiet kwiatów.
Składniki na jajka sadzone – kwiatki:**

- 2 jajka
- parówka
- czarne oliwki
- zielona papryka lub szczypiorek
- sałata
- tłuszcz na patelnię (najzdrowszy jest olej kokosowy lub masło ghee)

Jak przygotować jajka sadzone – kwiatki?

Rozpuszczamy tłuszcz na patelni i sadzamy na nim jajka. Smażymy, dopóki nie zetnie się białko i zdejmujemy z patelni na talerz. Teraz zaczynamy ozdabiać jajka pokrojoną w plasterki parówką i pokrojonymi oliwkami, robiąc kwiatki.

Tniemy paprykę na wąskie paseczki i robimy z niej łodyżki i listki kwiatków. Zamiast papryki możemy użyć szczypiorku. Robimy „trawę” z pociętej sałaty.

Smacznego!



Przypominacie sobie, jak podczas kilku ostatnich w szkole zajęć świetlicowych wielką popularnością wśród Was cieszyła się kostka Rubika? Pamiętając o tym, proponujemy Wam jej nową wersję – sałatkową kostkę Rubika.



To niezwykle prosty a zarazem bardzo atrakcyjny sposób na podanie salatkę z arbuza, ogórka i fety. Wystarczy pociąć produkty w kostkę i złożyć!

Składniki:

- arbuza/jabłko/ pomarańcza
- ogórek/kiwi
- ser feta

Jak wykonać?

Wszystkie składniki kroimy w równe kwadratowe kostki, a następnie składamy z nich „kostkę Rubika”.

Możemy ozdobić listkami mięty lub polać miodem. W wersji dla dorosłych może to być ocet balsamiczny.

Oczywiście, możemy użyć innych składników – na przykład: melona, truskawkę, kiwi (trochę problemów z krojeniem w kostkę - można je wcześniej nieco podmrozić). Zamiast fety można użyć sera pleśniowego lub żółtego.