

Kolacja dla jednej osoby

Na całym świecie jest coraz więcej osób mieszkających samotnie, co oznacza, że wielu z nas gotuje tylko dla siebie. Ma to swoje zalety – możemy jeść, co i kiedy chcemy, nie licząc się ze zdaniem innych. Z drugiej jednak strony, często trudno zmotywować się do ugotowania pożywnego posiłku.

Czasami mamy też do czynienia z trudnościami natury praktycznej. Większość przepisów przeznaczona jest dla czterech osób, dlatego trzeba proporcjonalnie zmniejszać ilość składników, ale można też przechować to, co zostanie na następny dzień w lodówce lub zamrozić. Warto też poszukać blogów i książek kulinarnych specjalizujących się w przepisach dla tak zwanych singli. Wiele supermarketów oferuje dziś pojedyncze, paczkowane porcje mięsa i ryb oraz gotowe posiłki i zupy dla jednej osoby. Lepiej jednak kupować świeże produkty na kilogramy, ponieważ wtedy sami decydujemy, ile zjemy. Oto kilka prostych i pysznych pomysłów na dania główne i desery dla jednej osoby:

Grilowane kotlety jagnięce z baba ganoush – przekroić bakłażana wzdłuż na pół, skropić oliwą z oliwek, oprószyć czarnym pieprzem i upiec. Wydrążyć miąższ i rozgnieść z łyżeczką pasty tahini, wyciśniętym czosnkiem i sokiem z połowy cytryny. Ugrilować dwa kotlety jagnięce na rozgrzanym grillu, skropić sokiem z pozostałej połówki cytryny i podawać. Ewentualne resztki baba ganoush nadają się na smaczny lunch z dodatkiem opieczonemu chlebkowi pitta.

Pieczony filet z pstrąga z młodymi ziemniakami – wrzucić drobne młode ziemniaki do naczynia żaroodpornego z odrobiną oliwy z oliwek i piec 15–20 minut. Dodać pomidorki koktajlowe cherry, karczochy oraz fileta z pstrąga i piec jeszcze 15 minut. Posypać porwanymi listkami bazylii, skropić octem balsamicznym i podawać.

Pieczone figi – ułożyć świeże figi w małym naczyniu żaroodpornym, z wierzchu naciąć na krzyż i skropić miodem. Gdy będą już prawie gotowe, oprószyć pokruszonym herbatnikiem amaretto.

Fot. Shutterstock