**PRZEPISY**

**Spaghetti z krewetkami w sosie imbirowo-cytrynowym, 2 porcje:**

* makaron spaghetti Pełne Ziarno Lubella- 200 g
* krewetki- 180 g
* cebula- 1 sztuka
* świeży imbir- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
* cytryna- skórka z 1 szt. i 2 łyżki startej skórki
* jogurt naturalny- 2 łyżki
* sos sojowy- 1 łyżka
* suszona kolendra- 1 łyżeczka
* oliwa z oliwek- 2 łyżki
* czosnek- 1 ząbek
* sól, pieprz- do smaku

Krewetki oczyścić i zamarynować w sosie sojowym, soku i skórce z cytryny, sprasowanym czosnku, suszonej kolendrze oraz startym imbirze. Na rozgrzanej oliwie zeszklić drobno pokrojoną cebulę, dodać zamarynowane krewetki (wraz z marynatą) i smażyć 3-4 minuty, w międzyczasie przewracając krewetki na druga stronę. Ugotować spaghetti i 1 chochelką wody z ugotowanego makaronu podlać krewetki, zagotować. Odstawić z ognia i dodać 2 łyżki jogurtu naturalnego (aby się nie zważył, należy wymieszać go z 1-2 łyżkami powstałego sosu), wymieszać. Doprawić solą oraz pieprzem, posypać odrobiną suszonej kolendry.

**Piersi z kurczaka z kaparami w sosie pomidorowym, 2 porcje:**

* piersi z kurczaka- 2 sztuki
* pomidory krojone w puszce Łowicz- 1 puszka
* cebula- 1 sztuka
* czosnek- 2 ząbki
* kapary- 2 łyżki
* jogurt naturalny- 2 łyżki
* słodka papryka, oregano, sól- po 1 łyżeczce
* pieprz- szczypta
* oliwa z oliwek- 2 łyżki

Piersi (większe przekroić wzdłuż na pół, a te mniejsze zostawić w całości) zamarynować w odrobinie oliwy z papryką, solą, oregano, sprasowanym czosnkiem oraz szczyptą pieprzu, a następnie podsmażyć na rozgrzanej oliwie. W międzyczasie dodać drobno posiekaną cebulę. Kiedy piersi są już z dwóch stron zarumienione, wlać pomidory krojone i poddusić 3-4 minuty. Do jogurtu naturalnego wlać 2 łyżki sosu pomidorowego, wymieszać i przelać na patelnię z mięsem, połączyć całość. Posypać kaparami.