**Kiełki – dlaczego warto wprowadzić je do codziennego menu**

**Co łączy buraka, lucernę, jarmuż, pora i słonecznika? To właśnie z tych warzyw powstają pyszne kiełki. Choć małe i niepozorne, to mają ogromną moc – dostarczają składników odżywczych, opóźniają procesy starzenia, wspomagają trawienie i mogą być doskonałym dodatkiem do dań. Jak wykorzystać je w kuchni, aby potrawy były nie tylko zdrowe, ale także smaczne?**

Dawniej wierzono, że kiełki posiadają bogate właściwości lecznicze, obecnie są zdrowym urozmaiceniem naszej diety. Niemal każde nasiona warzyw mogą posłużyć jako kiełki: od fasoli czy rzodkiewki po soczewicę i pora. Kiełki to jeden z najłatwiejszych sposobów na dostarczenie wielu cennych witamin i minerałów, które warto uzupełniać – szczególnie po okresie zimowym. Są również źródłem białka, błonnika, nienasyconych kwasów tłuszczowych, aminokwasów i antyoksydantów. Ich spożywanie przynosi wiele korzyści, a ich różnorodność pozwala na dobór takich, które najbardziej odpowiadają naszym kubkom smakowym. Choć kiełki zyskują coraz większą popularność, nadal dodajemy je najczęściej do sałatek i kanapek, a przecież mogą znaleźć zastosowanie w innych daniach. Jak zatem je wykorzystać? Odpowiedź znajduje się w przepisach poniżej.

**1. Jajeczne muffiny**



**Składniki:**

* szynka (np. Biebrzówka od JBB)
* jajka
* suszone pomidory
* dowolne kiełki
* pieprz i sól

**Sposób przygotowania:**

Szynkę kroimy w cienkie plasterki. Foremkę na muffinki smarujemy oliwą i wykładamy plastrami szynki. Na szynkę układamy pokrojone suszone pomidory. Następnie do każdej foremki wbijamy po jednym jajku. Doprawiamy solą oraz świeżo mielonym pieprzem. Zapiekamy w nagrzanym do 180 °C piekarniku przez około 20 minut. Gotowe muffinki przystrajamy na wierzchu kiełkami.

**2. Hot dogi z kiełkami**

**Składniki:**

* 2 podłużne bułki pełnoziarniste
* 2 parówki (np. Polanki od JBB)
* liście sałaty rzymskiej
* garść kiełków
* 2 ogórki kiszone
* 1/2 żółtej papryki
* 4 pomidorki koktajlowe
* cebula dymka

**Składniki na sos:**

* 2 łyżki jogurtu naturalnego
* 1 łyżka ketchupu
* 1 łyżeczka musztardy
* sól, pieprz

**Sposób przygotowania:**

Piekarnik rozgrzewamy do 230°C. Bułki przekrajamy na pół i wkładamy do nagrzanego piekarnika na 2 minuty, aby się przyrumieniły. Gotujemy parówki. Paprykę kroimy w paseczki, ogórki w plasterki, pomidorki przekrajamy na pół, a cebulkę siekamy. Wszystkie składniki na sos mieszamy i smarujemy nimi bułki. Następnie nakładamy na nie sałatę, parówkę, paprykę, ogórki i pomidory. Na koniec dodajemy kiełki.

**3. Tortilla z szynką**

**Składniki:**

* szynka (np. z beczki #JBB)
* tortilla pełnoziarnista
* serek puszysty
* sałata
* ulubione kiełki
* czerwona papryka

**Sposób przygotowania:**

Tortillę smarujemy serkiem puszystym, następnie nakładamy na nią sałatę, plasterki szynki, pokrojoną paprykę oraz kiełki. Całość zwijamy w rulon i kroimy na grubsze paski. Gotowe!

Po więcej kulinarnych inspiracji zapraszamy na: <https://www.facebook.com/JBBBaldyga> oraz <http://przepisy.jbb.pl/>