



## Banana Heaven czyli Bananowe Niebo

Danie to zrobiło sporą karierę – bardzo zasłużenie, gdyż jest to świetny deser i tak uniwersalny, że właściwie pasuje na każdą porę roku. Prosty, szybki i bardzo efektowny w przyrządzeniu.



Dla 2 osób potrzebujemy:

- 2-3 banany
- 2 łyżki cukru (najlepiej brązowego, ale może być również biały)
- 3 łyżki masła
- sok wyciśnięty z 1-2 pomarańczy
- cynamon
- 50 ml rumu

Masło rozpuszczamy na patelni, dodajemy cukier i cynamon. Banany obieramy ze skórki, kroimy wzdłuż na

ćwiartki i kładziemy na gorącym maśle. Chwilkę powinny skwierczeć, po czym wlewamy sok z pomarańczy. Dusimy 1-2 minuty, wlewamy rum i podpalamy. Gdy alkohol się wypali, podajemy gorące banany z sosem – i najlepiej – z lodami waniliowymi.



## Cebulowe polędwiczki

Pyszne i aromatyczne, a tak szybko i łatwo się je przyrządza!

Potrzebujemy na 4 osoby:

- około 1 kg polędwiczek z kurczaka
- 2-3 zupy cebulowe w proszku (polecam Knorra ponieważ ma spore kawałki cebuli)
- 2 śmietany kremówki (30 lub 36 proc.)
- natka pietruszki

Danie to można również przyrządzać z innych gatunków mięsa; świetnie wychodzi np. z polędwicy cielęcej. Średniej wielkości kawałki mięsa delikatnie solimy i pieprzymy, po czym obtaczamy (jak w panierce) w sproszkowanej zupie cebulowej. Ze względu na intensywność smaku zupy w proszku, nie obtaczamy mięsa zbyt dokładnie – nie musi być całkowicie pokryte. Z tego samego powodu radzę ostrożne używanie soli, gdyż produkty gotowe odznaczają się wysoką jej zawartością i łatwo możemy danie to przesolić.

Tak przygotowane mięso układamy w naczyniu żaroodpornym warstwami „w kratkę”. Polewamy śmietaną i wkładamy do nagrzanego piekarnika (180-200°C) na około 1,5 godziny. Po wyjęciu posypujemy siekaną zieloną pietruszką. Podajemy z ryżem.

