BBC

Walentynki – złam zasady, a nie pożałujesz

KULINARNY HIT!

LUTY 2/2019

good food

EDYCJA POLSKA

GOTUJ JAK RODOWITY WŁOCH

Te triki warto znać

Dania na szybko

Dla całej rodziny

Wegetariańskie potrawy

Z CAŁEGO ŚWIATA

Kurczak w smakowitej oprawie

NALEŚNIKI CZY MUFFINKI?

Już nie musisz wybierać

JAKOŚĆ W DOBREJ CENIE

Jak nie wydać majątku na pyszne i drogie (zazwyczaj) dania i dodatki

- Truflowa gratin z kurczakiem
- Zapiekanka z homarem
- Elegancki suflet z lodami pistacjowymi
- Pizzetki z szynką iberyjską

ISSN 2391-8373 INDEKS 403644 02/2019
CENA 12 ZŁ (W TYM 8% VAT)

eprasa.pl 1a

JAVA

naturalna woda mineralna alkaliczna

Przeproś swoje ciało

JAVA jest wodą średnio zmineralizowaną, zawierającą jod*
(24 mikrogramy / 100 ml)

pH 9,2

ORP(-)

www.wodykarpackie.pl

fb.com/wodykarpackie

@java_woda

* Referencyjna wartość spożycia jodu dla przeciętnej osoby dorosłej wynosi 150 ug (na dzień).

eprasa.pl 1a88b0440a

PIEKIELNA DOBA Z GORDONEM RAMSAYEM

Gordon Ramsay przechodzi przez piekło, próbując przywrócić dawną świetność podupadającym restauracjom. Ma na to jedynie 24 godziny!

Gordon Ramsay: 24 godziny w piekle

Środy 22:00, od 13 marca

BBC lifestyle

facebook.com/BBCLifestyle

eprasa.pl 1a88b0440a

Każdemu z nas przyda się od czasu do czasu lekcja z oszczędzania. Bo przecież nawet wówczas, gdy nie narzekamy na zarobki, nie ma powodu, byśmy wydawali krocie na zakupy spożywcze. Czasem zapominamy o prostych prawdach, które były oczywiste dla naszych mam i babć. Choćby takiej, że można ugotować zupę na resztkach z pieczeni (s. 78). Esencjonalny smak mamy gwarantowany, a w bonusie dziecięcą radość, że *zero waste* to nie jest puste hasło, które trudno jest wdrożyć w zabiegane życie.

Niekiedy wystarczy sprytnie zaplanować menu. Gdy urządzamy przyjęcie dla kilkorga przyjaciół i chcemy podać bardziej wyszukane menu, nie musimy kupować kilku homarów albo kilogramów trufli; wystarczy jeden homar lub niewielka ilość kosztownych grzybów, ale mądrze zagospodarowanych, np. w aromatycznej zapiekance. Te i inne wskazówki jak wydawać z głową, znajdziecie z materiale „Luksus w dobrej cenie" (s. 25).

Warto też szukać doskonałej jakości produktów, które nie drenują kieszeni. Nasza dziennikarka winiarska przekonała nas do sherry (s. 88) – to wyjątkowe wino w stylu *slow wine*, które może być synonimem określenia „jakość bez przepłacania".

I nie dajcie sobie wmówić, że to wstyd oszczędzać. Świat ma już dość bezmyślnego konsumpcjonizmu. Dziś wszyscy szczycą się tym, że robią etyczne zakupy (s. 89) za rozsądne pieniądze.

Barbara Komorowska, redaktor naczelna

Zapowiada się wyjątkowo ponury wieczór? Koniecznie wypróbujcie nasze propozycje na dania, które mają moc poprawiania nastroju (s. 73)!

eprasa.pl 1a88b0440a

Słodki kontrast faktur

Czereśniowa tarta Bakewell

Ta klasyczna tarta świetnie sprawdza się jako rozgrzewający deser dla całej rodziny. Podawaj z mnóstwem słodkiego kremu!

ILOŚĆ PORCJI: 6-8 PRZYGOTOWANIE: 20 min PIECZENIE: 1 godz.

2 puszki (po 425 g wydrylowanych ciemnych czereśni w syropie
6 łyżek stołowych dżemu wiśniowego
200 g miękkiego masła
200 g drobnoziarnistego cukru trzcinowego
3 duże jajka
50 g mąki z proszkiem do pieczenia
140 g mielonych migdałów
1 łyżeczka ekstraktu migdałowego
50 g płatków migdałowych
cukier puder, do posypania
bita śmietana albo krem angielski, do przybrania

1 Rozgrzej piekarnik do 160-180 st. C, włącz termoobieg (gazowy ustaw na poziom 4). Syrop z czereśni przelej do garnka, dodaj dżem i gotuj przez 10-15 minut, aż zredukuje się o połowę i zgęstnieje. Dodaj czereśnie, wymieszaj, przelej do formy do ciasta o wymiarach ok. 18x25 cm, odstaw na później.

2 Masło, cukier, jajka, mąkę, migdały oraz ekstrakt migdałowy dokładnie wymieszaj mikserem ze szczyptą soli. Ciasto przełóż do formy, wygładź wierzch tak, by nie poruszać znajdującymi się pod spodem czereśniami. Posyp płatkami migdałowymi i piecz przez ok. 45 minut (do czasu, gdy patyczek zanurzony w tartę po wyjęciu będzie suchy). Zostaw do ostygnięcia na 5 minut, posyp cukrem pudrem.

Porcja zawiera: 549 kcal, 8 g białka, 48 g węglowodanów, 36 g tłuszczu, 15 g nasyconych kwasów tłuszczowych, 1 g błonnika, 43 g cukru, 0,6 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a

W prenumeracie najtaniej!

Roczna prenumerata w cenie 120 zł, czyli 1 numer gratis

+ BONUS

płyta muzyczna Enigmy – „The Fall of the Rebel Angels”

Spiesz się! Liczba płyt jest ograniczona, decyduje kolejność zamówień. Oferta ważna do ukazania się numeru GF 3/19 lub do wyczerpania zapasów

Prenumerata e-wydań
• e-prenumerata roczna – 74,80 zł (rabat 15%)
Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 17,60 zł/rok

Prenumeratę zamówisz:
• na www.avt.pl/prenumerata
• mailowo – prenumerata@avt.pl
• lub przelewem na konto: AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Szanowny Kliencie, od 25 maja 2018 roku w krajach Unii Europejskiej obowiązuje Ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych (RODO). Zachęcamy do zapoznania się z poniższą klauzulą informacyjną.

Administratorem Twoich danych jest AVT-Korporacja sp. z o.o. z siedzibą ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, e-mail: prenumerata@avt.pl. Chodzi o dane osobowe, które zbieramy, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.

Twoje dane osobowe mogą być przekazane Poczcie Polskiej, która będzie dostarczać do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie przekażemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrachunkowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.

Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

info: prenumerata@avt.pl, www.avt.pl

eprasa.pl 1a88b0440a

BBC

goodfood

Spis treści Luty 2019

25 Najlepsza jakość w dobrej cenie

84 Własnoręcznie przygotowany smakołyk ucieszy w Walentynki bardziej niż kupione czekoladki

W tym numerze podpowiadamy Wam m.in. jak mądrze gospodarować domowym budżetem oraz jak zrobić drugiej połówce kulinarną niespodziankę

Trendy i nowości

9 **Z CZYM TO SIĘ JE?**
Tajemnice kulinarnych trendów, sekrety doświadczonych kucharzy, rynkowe nowości, kultowe drinki i wiele innych

W tym miesiącu

22 **AZJATYCKIE SPECJAŁY**
Michel Moran i jego relacja z pełnej niespodzianek podróży po Wietnamie

25 **LUKSUS ZA GROSZE**
No, może nie grosze, ale na pewno taniej. Podpowiadamy, jak jeść smaczne i wysokiej jakości dania za mniej

36 **NIEDROGIE DANIA DLA SINGLA**
Proste do zrobienia i pyszne potrawy idealne na chłodne wieczory

Na co dzień

44 **HAZANA – JEDZENIE, KTÓRE CIESZY**
Książka, która przedstawia fascynującą kuchnię wegetariańską Żydów z całego świata

52 **LEKKOSTRAWNE BIAŁKO NA KOLACJĘ**
Proste dania z kurczaka w smakowitej odsłonie

Rodzina i zdrowie

59 **OBIADY DLA MAŁYCH I DUŻYCH**
Propozycje na proste posiłki dla dzieci i dorosłych – idealne na zabiegane dni tygodnia

67 **GOTUJ JAK LOKALSI**
Sekrety aromatycznej i pełnej smaku kuchni włoskiej

73 **POTRAWY NA DOBRY NASTRÓJ**
Zjedz i... uśmiechnij się :-)

76 **NOWINKI ZDROWOTNE**

78 **ROZGRZEWAJĄCA ZUPA „Z ODZYSKU"**
Wykorzystaj resztki z pieczeni

80 **SOCZEWICA INACZEJ**

Inspiracje

82 **NALEŚNIK CZY MUFFINEK?**
Przepis, który łączy zalety obydwu

84 **SŁODKA NIESPODZIANKA**

86 **WALENTYNKI DLA ODWAŻNYCH**

88 **TANIE I PYSZNE WINO**
Tajemnica złożonego smaku Sherry

89 **KUPUJ NIEDROGO I ETYCZNIE**
Praktyczne podpowiedzi

90 **RODZINNE ZAKUPY ZA MNIEJ**

92 **KRÓLESTWO ZA MAKARON**
Comfort food w dobrej cenie

98 **BEZGLUTENOWE DELICJE**
Modne, lekkostrawne dania

104 **PROSTY JEDNOGARNKOWIEC**
Przepis naszego czytelnika

105 **NOWOJORSKIE PANKEJKI**

eprasa.pl 1a88b0440a

68 Gotuj jak lokalsi, czyli włoska kuchnia od podszewki

105 Zdradzamy sekret idealnych pankejków

78 Rozgrzewająca, prosta do zrobienia, niedroga i pyszna! Zupa idealna?

62 Zupa z kukurydzą i krewetkami

eprasa.pl 1a88b0440a

Z czym to się je?

Trendy kulinarne, drinki, które trzeba znać, desery, ciekawostki, podpowiedzi zakupowe.

zebrali BARBARA KOMOROWSKA *i* KEITH KENDRICK

GORĄCY TREND

HASSELBACK

Ćwiczcie swoją umiejętność używania noża i zmieniajcie zwykłe warzywa w gwiazdy przyjęcia.

przepis MIRIAM NICE *zdjęcie* EMMA BOYNS

modna technika HASSELBACK

Ziemniaki hasselback nie są nowym wynalazkiem. Pochodzą ze Szwecji – oryginalnie przygotowuje się je w plasterkach, nie do końca odkrojonych, z masłem, bułką tartą i upieczone na złoty kolor. Media społecznościowe wykorzystały ten pomysł, stosując tę technikę do rosnącej listy warzyw, a nawet owoców. Teraz plasterki są tak cienkie i delikatne jak to tylko możliwe, a bułka tarta jest pomijana, po to, by pokazać umiejętności obchodzenia się z nożem. Technika ta jest cudownie fotogeniczna, ale też stoi za nią pewna logika, ponieważ każde nacięcie tworzy wiele punktów zaczepienia dla przypraw, oleju, masła, a więc smaku. Mogłoby się wydawać, że to tylko sztuczka, ale jeśli chodzi o smak, to jest to sztuczka warta zachodu.

Jak to zrobić

Kluczową sprawą jest zrobienie cienkich, blisko położonych nacięć, bez przecinania do końca. Ale w zależności od tego, jakiego warzywa używasz, porady i wskazówki będą się różnić.

Małe warzywa

Małe ziemniaki lub buraki ćwikłowe ustaw na dużej łyżce (najlepiej na swojej najmniej ulubionej drewnianej łyżce). Podczas cięcia ostrze powinno trafić w krawędź łyżki, zamiast przeciąć warzywo do końca.

Warzywa korzeniowe

Jeśli pracujesz z czymś większym, jak wielki burak lub słodki ziemniak, przetnij je wzdłuż na pół i ułóż przeciętą stroną do dołu. Po obu stronach połóż pałeczki do jedzenia sushi, które zatrzymają nóż, zanim przetnie warzywo do końca. Marchewki wyszoruj i nie obieraj. Przytrzymaj grubszy koniec jedną ręką, a następnie wykonaj cięcia blisko siebie, ale pod kątem 45 stopni, zaczynając od wąskiego końca.

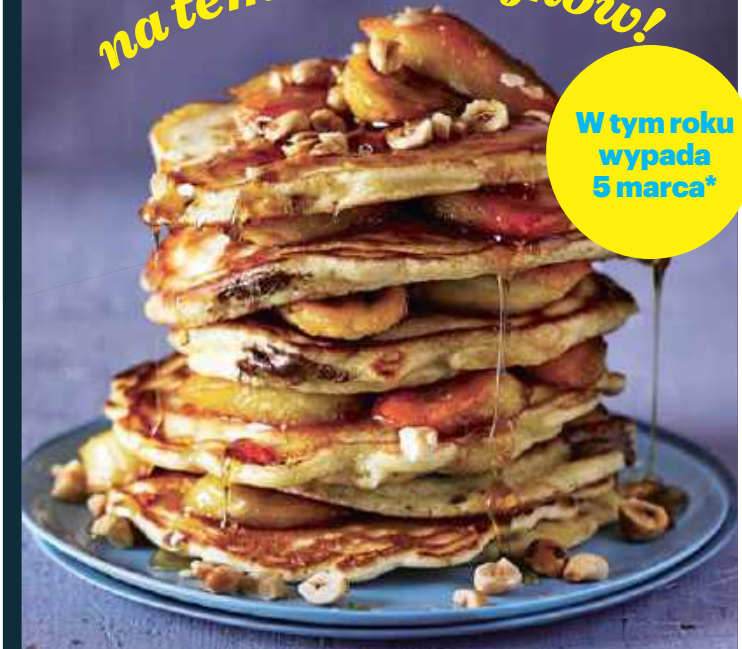
Dynia piżmowa

Nasze ulubione warzywo do użycia tej techniki. Jego cienkie plasterki pochłaniają sosy, przyprawy, dobrą oliwę z oliwek lub roztopione masło, a całość wygląda fantastyczne. Po pierwsze, użyj solidnej obieraczki do zdjęcia skóry, a następnie przetnij wzdłuż na pół i wybierz nasiona. Połóż na czystej powierzchni roboczej, zakrzywioną stroną do góry (możesz zabezpieczyć blat zwilżoną ściereczką i warstwą pergaminu do pieczenia). Połóż dwie ciężkie deski do krojenia na blacie, z dynią wciśniętą pomiędzy nie. Kiedy wykonasz nacięcie, twój nóż zrobi plasterek z większej części dyni, a następnie uderzy w obie deski, chroniąc plasterek przed całkowitym odcięciem.

Jak piec

Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 7. Umieść warzywa na wyłożonej papierem blasze do pieczenia, nacięciami do góry. Połóż kilka nieobranych ząbków czosnku dookoła warzyw i parę świeżych liści laurowych, jeśli chcesz. Skrop oliwą z oliwek, dobrze dopraw, a następnie piecz przez godzinę – godzinę i 10 minut, aż warzywa będą miękkie i zaczną zwęglać się na brzegach.

Kilka faktów na temat pankejków!



W tym roku wypada 5 marca*

Pancake Day to drugi najpopularniejszy dzień w roku na stronie bbcgoodfood.com (po Wigilii) z 3,5 mln odsłon. Ale to nie wszystko...

wyszukiwanie przepisów na **Pankejki, czyli naleśniki w stylu amerykańskim** wzrost o **400%**

213 pankejków ułożonych w stos **to rekord** pobity przez Center Parcs w Newark, w Wielkiej Brytanii

52 miliony jajek zjadają Brytyjczycy w ten jeden dzień, czyli w Shrove Tuesday

Bezglutenowe przepisy na pankejki są bardziej popularne od klasycznych

Idealny przepis na pankejki

Wymieszaj jajka, mąkę i mleko. Wlej chochlę ciasta na natłuszczoną patelnię. Smaż przez 30 sekund z każdej strony.

OTRZYMASZ 6 PANKEJKÓW

* Brytyjskie ostatki, zwane Shrove Tuesday, przypadające na wtorek przed Środą Popielcową, to nasz odpowiednik tłustego czwartku.

Zdj. techniki Hasselback MARTIN TOPPING | Styl. dania ELENA SILCOCK | Styl. FAYE WEARS
Zdjęcia SABINE LÖSCHER/STOCKFOOD, JOHN CAREY

eprasa.pl 1a88b0440a

Prezent dla zdrowia

Popularny składnik herbat owocowych – hibiskus – jest znany i ceniony nie tylko za swoje walory smakowe, ale również prozdrowotne właściwości i działanie przeciwmiażdżycowe, przeciwzapalne, rozluźniające mięśnie gładkie, czy obniżające ciśnienie krwi. „Herbatka dla Babci i Dziadka" na bazie hibiskusa, z dodatkiem jabłka, dzikiej róży i skórki pomarańczy będzie świetnym upominkiem, który pozytywnie wpłynie na zdrowie seniorów, dzięki temu, że dostarczy cennych witamin i minerałów, niezbędnych starszym osobom zwłaszcza w trakcie zimowych miesięcy oraz na przednówku.
Babci i dziadkowi można również podarować inne kompozycje herbaciane na bazie leczniczych ziół i owoców. Wiele z nich ma właściwości przeciwzapalne, przeciwgrzybiczne i przeciwbakteryjne, dlatego są często wykorzystywane jako składniki leczniczych naparów. Na przykład w herbacie „Kwiat radości" marki Czas na herbatę, jedno z takich ziół – nagietek – wykorzystany został tak, że powstała z tego prozdrowotna kompozycja, która dostarcza rozkoszy nie tylko dla podniebienia, ale również dla oka.

CZY PRÓBOWALIŚCIE

Bergamotki?

W siedzibie Good Food zawsze wypróbowujemy mniej popularne, a nawet całkiem nietypowe produkty, drinki, czy przyprawy. W tym miesiącu przedstawiamy mało znany owoc cytrusowy.

CO TO JEST?

Bergamotka to aromatyczny owoc, który wygląda jak skrzyżowanie pomarańczy z cytryną. Często jej kształt przypomina gruszkę.

CHYBA JUŻ O NIEJ SŁYSZAŁEM...

Prawdopodobnie wiesz, że to składnik nadający herbacie Earl Grey jej charakterystyczny smak. Jej olejki eteryczne są też często używane w perfumach i produktach kosmetycznych. Ale mówimy o samym owocu...

JAK SMAKUJE TEN OWOC?

Miąższ jest kwaśny i lekko gorzki, trochę jak grejpfrut, a skórka bardzo intensywnie pachnie.

JAK GO JEŚĆ?

Ponieważ jest kwaśna, nie je się jej solo, ale tak, jak pomarańcze sewilskie, których ostra, lekka goryczka wspaniale sprawdza się w marmoladzie lub ginie z tonikiem. Jest pyszna w kremach do ciast, tartach lub sorbetach. Podkreśla też smak ryb i skorupiaków – spróbuj zetrzeć skórkę nad białą rybą.

GDZIE JE KUPIĆ?

Teraz jest na nie sezon (październik–luty). Kupisz je online i w dobrych supermarketach.

eprasa.pl 1a88b0440a

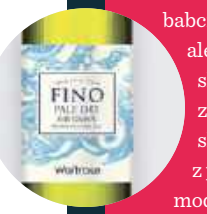
Magiczny OGRÓD

Tęczowa, zdobiona eleganckim kwiatowym motywem zastawa MAGIC GARDEN to prawdziwa eksplozja kolorów. Serwis został stworzony przez znanego, norweskiego florystę Finna Schjøll oraz projektantkę Annę Handell. Połączenie prostego skandynawskiego designu z rozkwieconym dekorem przenosi nas wprost do świata magicznych ogrodów. Dla wielbicieli klasycznej porcelany marka przygotowała drugą odsłonę serwisu – MAGIC GARDEN WHITE w odcieniach bieli i szarości. Perłowo-grafitowy motyw kwiatów na białej porcelanie zachwyca delikatnością i klasyką designu. To wspaniała baza do tworzenia własnych kompozycji aranżacyjnych na stole. Zastawa zdobiona prawdziwą platyną i subtelnym motywem kwiatów, podkreśli elegancję wszystkich ważnych spotkań w gronie przyjaciół i bliskich. Kwiatowe elementy widoczne na porcelanie sprawiają, iż całość prezentuje się niezwykle finezyjnie, kolorowo i elegancko. Połączenie barwnych dodatków i stonowanej bieli z szarością nadaje tej zastawie lekkości, zachowując przy tym niezwykłą klasę, której nigdy nie brakuje projektom Fyrklövern. MAGIC GARDEN i MAGIC GARDEN WHITE sprawdzą się zarówno w prostszych stylizacjach codziennych, jak i bardzo szykownych świątecznych.

BAROMETR

Co jest teraz modne?

SHERRY



Może przywołać wspomnienia babci podczas Bożego Narodzenia, ale nie zmienia to faktu, że sherry jest znów uważana za hit! Wzrost sprzedaży sherry premium łączy się z powstaniem dużej ilości modnych barów tapas oraz zainteresowania ze strony hipstersów.

FONDUE

Gorący, lepki, stopiony ser do maczania – zastanawiamy się, jak ten klasyk lat 70. w ogóle wyszedł z mody? Dobra wiadomość jest taka, że wrócił. Widzieliśmy fondue w menu różnych restauracji tej zimy, a w supermarketach dostaniecie sery oznaczone „do fondue".

SENTYMENTALNE PODRÓŻE W CZASIE

Nie tylko fondue powraca z lat 70. – sklepy internetowe zgłaszają, że klasyki takie, jak koktajl z krewetek i lody Viennetta zyskały ponad 30% wzrostu sprzedaży w ubiegłym roku.

WARZYWNY CHLEB

Chcąc wnieść więcej warzyw do naszej diety, nowatorscy piekarze dodają je ostatnio do chleba. M&S sprzedaje teraz kanapki z pieczywa z dodatkiem kolorowych buraków, marchwi i szpinaku.

Trendy ANNA LAWSON | Zdj. ISTOCKPHOTO, RONAN GALLAGHER

eprasa.pl 1a88b0440a

Słoneczna przekąska

Brakuje Ci słońca? Dodaj do swojego menu smaczne i zdrowe owoce suszone, które dodadzą Ci energii i poprawią nastrój. Gdy zimą trudniej o dobrej jakości świeże owoce, warto sięgnąć po pełne smaku i witamin – suszone owoce, np. Jackfruit – największy owoc świata, znany i hodowany w Azji od ponad 3 000 lat. Cieszy się on na świecie rosnącą popularnością, głównie za sprawą możliwości wykorzystania go w zdrowej diecie oraz w kuchni wegetariańskiej i wegańskiej. Owoce jackfruit stanowią doskonałe źródło naturalnej energii. Zawierają dużą dawkę błonnika, który reguluje pracę układu pokarmowego, dlatego jeśli zaplanowaliśmy w noworocznych postanowieniach zgubić nadprogramowe kilogramy, Jackfruit świetnie sprawdzi się jako zdrowa alternatywa dla słodyczy! To doskonała, „szybka" przekąska w wygodnym opakowaniu, którą można zabrać ze sobą do pracy, na trening lub spacer.

Dodatki pełne smaku

W mroźne dni z przyjemnością sięgamy po rozgrzewające, aromatyczne napary. Malina, pigwa, imbir a może dzika róża? Nowości marki Herbapol to bogaty wybór smaków, które w zależności od potrzeby czy nastroju możemy dowolnie komponować, tworząc swój ulubiony zimowy napój dla siebie i najbliższych.
Limitowana, jesienno-zimowa edycja syropów „Sekrety Smaku" to bogactwo smaku zamknięte w zaprojektowanej specjalnie na ten sezon, szacie graficznej. Warto zwrócić uwagę na syrop, będący unikalnym połączeniem kwiatu lipy oraz miodu. To jedyny tak oryginalny smak dostępny na rynku, stworzony przez markę Herbapol z myślą o tych, którzy zimą szukają nowych inspiracji. Bez konserwantów i barwników, syropy marki Herbapol idealnie pasują jako dodatek do herbaty lub innych rozgrzewających napojów, jak grzane wino czy piwo. Dostępny tylko w tym sezonie jest również syrop o smaku pigwy, wzbogacony o witaminę C, który dodatkowo wzmocni naszą odporność. Zimową atmosferę dopełnią aromatyczne syropy „Dzika Róża" oraz „Imbir".

eprasa.pl 1a88b0440a

Szybki obiad

Paszteciki z soczewicą

Smakowita soczewica jest świetnym i łatwo dostępnym, gotowym składnikiem.

LICZBA PORCJI 24 PRZYGOTOWANIE 20 min
PRZYRZĄDZANIE 20 min

Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Rozwiń ciasto i pokrój na 24 kwadraty. Podziel soczewicę i fetę między kawałki ciasta, pozostawiając wolny brzeg wokół krawędzi. Rozkłóć jajko i posmaruj nim brzegi ciasta, a następnie zlep je tak, by utworzyć wzór krzyża u góry. Przenieś paszteciki na blachę do pieczenia, posmaruj je resztką roztrzepanego jajka i piecz przez 20 minut, na złoty kolor. Podawaj jako przystawkę z sałatką.

PORCJA ZAWIERA: 353 kcal • 22 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 26 g węglowodanów • 2 g cukru • 4 g błonnika • 9 g białka • 1,3 g soli

5 ZASAD kosmetycznej minimalistki

Przedstawiamy 5 zasad, dzięki którym uda Ci się wprowadzić kosmetyczny minimalizm.

1. Zrób generalne porządki
Przeglądając kosmetyki pozbądź się tych, których termin przydatności minął (będziesz miała ok. 1/3 produktów mniej), a z pozostawionych wybierz te, których używałaś przez ostatnie pół roku (pozostałe przekaż przyjaciółce lub mamie).

2. Nie kupuj na zapas
Czy zdarza się, że kupujesz podkład, mimo że masz jeszcze w swoich zasobach nieskończoną buteleczkę produktu? Do tego po zakupie otwierasz nowy egzemplarz, żeby od razu go przetestować na sobie, przez co stare produkty zalegają na dnie szafki. Jest na sposób. Wystarczy, że wstrzymasz się z zakupem do czasu, aż zużyjesz poprzedni kosmetyk.

3. Stosuj produkty wielofunkcyjne
Sięgaj po szampon z funkcją odżywki lub mleczko pod prysznic z efektem balsamu, np. marki CD. Zawarty w nim ekstrakt z rokitnika nawilży i ujędrni skórę.

4. Ustal miesięczny limit na wydatki
Sprawdź, jaką sumę przeznaczyłaś na kosmetyki w tym miesiącu i pomniejsz ją o 25%.

5. Do zakupów podchodź z głową
Jesteś ciekawa nowego kosmetyku? Sprawdź w drogerii tester albo poproś o próbkę. Będziesz w stanie ocenić, czy dany preparat Ci odpowiada i unikniesz niepotrzebnego zakupu.

Zdj. potraw EMMA BOYNS | Styl. dań ELENA SILCOCK
Zdj. PAUL WINCH-FURNESS

eprasa.pl 1a88b0440a

NISKOKALORYCZNY DESER TOMA

Przepis pochodzi z nowej książki Toma Kerridge'a „Lose Weight For Good"

Pieczone jabłka Bramley

To jest łatwy deser, nie tylko dlatego, że nie musisz tworzyć kremu od podstaw. Przyprawy i herbatniki amaretti nadają mu naprawdę dużo smaku.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 35 min

75 g kremu do ciasta w proszku (o niskiej zawartości tłuszczu)
400 ml odtłuszczonego mleka
4 duże jabłka (my użyliśmy Bramley)
40 g herbatników amaretti, pokruszonych
1 pomarańcza, skórka otarta
30 g rodzynek
1 łyżeczka mielonego ziela angielskiego
1/2 łyżeczki zmielonego imbiru
1/2 łyżeczki zmielonego kardamonu
1 łyżka drobnego jasnobrązowego cukru

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 3. Krem w proszku wymieszaj z mocno podgrzanym, ale nie zagotowanym mlekiem na gładką masę. Odstaw na bok.
2 Wydrąż jabłka za pomocą wycinarki do gniazd nasiennych, lekko powiększając zagłębienie, dzięki czemu zrobisz wystarczająco dużo miejsca na nadzienie.
3 W małej misce wymieszaj zmielone herbatniki amaretti, skórkę pomarańczową, rodzynki i przyprawy.
4 Wlej krem do małej formy do pieczenia. Umieść w niej jabłka i wypełnij nadzieniem. Piecz przez 20 minut, następnie posyp brązowym cukrem i piecz przez kolejnych 15 minut.
5 Podawaj każde jabłko z porcją kremu.

KORZYŚCI mało tłuszczu • witamina C • 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 264 kcal • 2 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 55 g węglowodanów • 38 g cukru • 4 g błonnika • 5 g białka • 0,3 g soli

Pieczone jabłka – jeden z przepisów Toma, stworzonych, aby pomóc jego czytelnikom w ograniczaniu węglowodanów – to słodki i satysfakcjonujący, a przy tym mało kaloryczny deser.

eprasa.pl 1a88b0440a

Karnawałowe pewniaki

W czasie karnawału nieocenione okazują się sprawdzone dodatki i przyprawy do przekąsek. Będą jak znalazł, gdy zechcesz przyrządzić coś na szybko.

Suszone pomidory w oleju OLE! to modne, aromatyczne i pełne kolorów gotowe smakołyki. Doskonale smakują nawet zjadane prosto ze słoiczka, ale świetnie sprawdzą się jako dodatek, np. do chrupiących grzanek czy zapiekanki.
Mając suszone pomidory w lodówce, nie musimy się martwić, że zabraknie nam inspiracji do tworzenia niebanalnych przekąsek i potraw (ok. 8 zł/305 ml).

Z kolei kapary w oleju z ziołami OLE! to całe mnóstwo smaku i aromatu dla miłośników południowej kuchni. Wystarczy nawet niewielka ilość tych zielonych przysmaków, aby przemienić proste przepisy w wykwintne dania. Nawet jeśli jesteś niedoświadczonym kucharzem możesz zaskoczyć bliskich nowym, atrakcyjnym smakiem, który osiągniesz w bardzo prosty i szybki sposób (kapary doskonale sprawdzają się jako dodatek do mięs, ryb, sałatek czy kanapek); ok. 8 zł/212 ml, www.wole-ole.pl

Chrupiące śniadanie

QUESADILLA Z SZYNKĄ

POTRZEBNE BĘDĄ
- szynka Basiuni (Sokołów)
- 2 tortille
- 200 g sera żółtego
- miks papryk
- cebula

PRZYGOTOWANIE
Tortillę podgrzewać przez dwie minuty na patelni. Posypać startym żółtym serem. Położyć szynkę i ponownie posypać serem, pokrojoną w paski papryką oraz posiekaną cebulą. Na całość położyć drugi placek tortilli. Podgrzewać na patelni przez dwie minuty z każdej strony.

eprasa.pl 1a88b0440a

KLASYCZNE KOKTAJLE

Old fashioned

Ekspertka od drinków, Alice Lascelles, prezentuje klasyczny koktajl i jego trzy ekscytujące warianty.

zdjęcia **EMMA BOYNS**

Pikantny, słodki i aromatyczny old fashioned jest jednym z najlepszych sposobów na delektowanie się dobrą whisky. Kluczem jest właściwe jej rozcieńczenie – wystarczy woda z lodu. Dlatego powolne, delikatne mieszanie jest tak ważne.

LICZBA PORCJI 1
PRZYGOTOWANIE 5 min
BEZ GOTOWANIA

50 ml burbonu lub żytniej whisky
lód
5 ml syropu cukrowego 2:1 (patrz wskazówka poniżej)
2 krople Angostura Bitters
skórka pomarańczowa lub cytrynowa, do przyozdobienia (cytrynowa do whisky, pomarańczowa do burbonu)

1 Do szklanki wlej połowę whisky i 2 kostki lodu. Wymieszaj. Dodaj syrop cukrowy, Angosturę i 2 kolejne kostki lodu. Wymieszaj. Dodaj resztę whisky i 2 kolejne kostki lodu. Wymieszaj.
2 Dodaj jeszcze 2 kostki lodu, a następnie ściśnij skórkę cytrusową, tak, aby olejki aromatyczne rozpyliły się nad napojem, a następnie wrzuć ją do szklanki.

KORZYŚCI wegański • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 140 kcal • 0 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 3 g węglowodanów • 3 g cukru • 0 g błonnika • 0 g białka • 0 g soli

3 WARIANTY

Rum old fashioned

Szczególnie nadają się do tego jedwabiście słodkie rumy z Ameryki Łacińskiej – warto spróbować bursztynowego w kolorze Ron Zacapa z Wenezueli. Zamiast Angostura Bitters, spróbuj użyć Angostura Orange Bitters i udekoruj skórką pomarańczy.

Tequila old fashioned

Anejo tequila ma wiele nut wanilii i karmelu, które świetnie pasują do old fashioned. Do posłodzenia użyj syropu z agawy zamiast syropu cukrowego, chociaż syrop z agawy jest słodszy, więc możesz potrzebować nieco mniej. Udekoruj cytrynową skórką.

Smoky old fashioned

Aby dodać drinkowi odrobinę dymnego smaku, nasącz nim swój syrop cukrowy. Wystarczy zrobić zwykły syrop cukrowy i gdy jest jeszcze ciepły, umieścić w nim torebkę herbaty Lapsang Souchong i zostawić na pół godziny.

gf wskazówka

Aby przygotować syrop cukrowy 2:1, wsyp 200 g cukru do rondla i zalej 100 ml wody. Mieszaj i podgrzewaj delikatnie na małym ogniu, aż cukier się rozpuści. Pozostaw do ostygnięcia, a następnie przechowuj w lodówce.

Alice Lascelles jest felietonistką The Financial Times i autorką książki *Ten Cocktails: The Art of Convivial Drinking* (wyd. Saltyard).
@alicelascelles

Zaskocz bliską osobę

Tarta z jabłkami

Tarta o bogatym, owocowym smaku na maślanym cieście, jest wyśmienitym deserem. A przez obniżenie ilości tłuszczu i cukru, staje się przyjemnością mniej grzeszną.

ILOŚĆ PORCJI: 6
PRZYGOTOWANIE: 25 MIN PRZYRZĄDZANIE: 50 MIN

NA JABŁKOWE PURÉE

400 g jabłek deserowych (np. koksy pomarańczowej), obranych, pozbawionych gniazd nasiennych i z grubsza posiekanych
3 łyżki soku jabłkowego
½ łyżeczki ekstraktu z wanilii

NA CIASTO I GÓRĘ
mąka do posypania
250 g gotowego ciasta francuskiego
550 g jabłek deserowych (j.w.), obranych, pozbawionych gniazd nasiennych i pokrojonych na cienkie plasterki
1 czubata łyżka cukru pudru
1 łyżka konfitury morelowej

1 Jabłka na purée umieść na średniej wielkości patelni, wlej sok jabłkowy i gotuj na wolnym ogniu, pod przykryciem, przez 20-25 minut (lub do czasu, aż zmiękną). Utrzymaj odpowiednio niską temperaturę, aby nie wyschły. Zdejmij z ognia, rozgnieć widelcem na purée, wmieszaj ekstrakt z wanilii. Odstaw do schłodzenia.
2 Na blasze rozłóż papier do pieczenia. Nagrzej piekarnik do 200 st. C, włącz termoobieg (gazowy nastaw na poziom 7). Na lekko posypanej mąką powierzchni rozwałkuj ciasto francuskie na okrągły placek o średnicy ok. 33 cm. Przełóż na blachę. Zawiń brzegi ciasta do góry, tworząc cienką krawędź, tak aby zmniejszyć średnicę do 30 cm. Wyłóż schłodzone purée na dno ciasta, prawie do poziomu krawędzi. Zaczynając od zewnątrz ułóż na purée plastry jabłka tak, aby ładnie nachodziły na siebie. Posyp całość 2 płaskimi łyżeczkami cukru pudru.
3 Piecz przez 20 minut lub aż jabłka będą miękkie. Posyp pozostałością cukru pudru i włóż z powrotem do piekarnika na 5 minut. Wymieszaj konfiturę z łyżką ciepłej wody, posmaruj nią upieczone jabłka i krawędzie ciasta, aby nadać mu ładny połysk.

Porcja zawiera: 260 kcal, 3 g białka, 31 g węglowodanów, 11 g tłuszczu, 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych, 4 g błonnika, 20 g cukru, 0,4 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a

eprasa.pl 1a88b0440a

Kulisy hotelowych ŚNIADAŃ

Standardem śniadaniowym w hotelach stała się rozbudowana, warzywno-owocowa część bufetu. Dużą różnorodność w tej kategorii oferuje Qubus Hotel, który o poranku serwuje nie tylko cytrusy i owoce sezonowe, ale także owoce w syropie, melony oraz tak zwane super foods, czyli np. jagody goji lub nasiona chia. Goście hotelowi coraz częściej decydują się na lokalne wędliny i sery, a także zdrowe produkty zbożowe. Białe pieczywo zastępuje szeroki wybór chlebów i bułek z różnych mąk, a zwykłe drożdżówki – smakowite słodkości – od croissantów po ptysie (Qubus Hotel oferuje aż 20 rodzajów pieczywa wypiekanego na miejscu lub sprowadzanego z lokalnych piekarni). Oprócz tego, goście hotelowi mogą cieszyć swoje podniebienia różnego rodzaju ptysiami, domowymi ciastami, goframi, ciastkami maślanymi, croissantami oraz ciastami z cukierni. Coraz częściej proponowane są także produkty bezglutenowe i bez laktozy. Wynika to z tego, że już co dziesiąty gość hotelowy jest na określonej diecie.

„Co prawda nadal ponad 80% gości, nie wyobraża sobie śniadania np. bez jajek, ale ten trend powoli się zmienia i coraz częściej oczekuje się szerszej gamy produktów dla wegetarian i regionalnych potraw. Goście zwracają uwagę na współpracę z lokalnymi piekarniami i gospodarstwami ekologicznymi, ponieważ chętniej sięgają po lokalne specjały i przysmaki czy własnoręcznie wypiekane chleby. Widzimy też duże zainteresowanie np. świeżo wyciskanymi sokami czy samodzielnie wypiekanymi goframi." – zdradza Jacek Bijak, Dyrektor Sprzedaży i Marketingu w sieci Qubus Hotel.

eprasa.pl 1a88b0440a

Najlepsze w tym miesiącu

Nie trzeba wydawać majątku, by jadać wykwintne lub wysokiej jakości dania. Trzeba tylko sprytnie opracować menu z udziałem droższych dodatków. Podpowiadamy, jak to zrobić, gdy lubisz często gościć przyjaciół i gdy zwykle jadasz w pojedynkę.

Trzymaj budżet pod kontrolą

Potrawka z homarem, str. 33

Zapiekanka z szynką, str. 37

Sezamowy ramen, str. 41

Wypróbuj deser z klasą

Pistacjowy suflet z lodami, str. 31

eprasa.pl 1a88b0440a

Kuchnia wietnamska
z Michelem Moranem

MICHEL MORAN
MAPA SMAKÓW

W ostatnim, ósmym odcinku swojej fascynującej podróży, Michel przybliża nam specyfikę wietnamskich targowisk. Do studia zaś zaprasza prowadzącą blog *Zielenina* – Magdę Cielengę-Wiaterek, która proponuje znanemu kucharzowi aromatyczną zupę z polskiego superfood – buraka; z orientalnym twistem rzecz jasna...

Barwne, tętniące życiem targowiska to wizytówka Wietnamu. Są jak wyspecjalizowane ośrodki życia towarzyskiego i kulturalnego – można się na nich spotkać, by porozmawiać, zjeść coś dobrego i kupić co tylko dusza zapragnie. Bez targowisk Wietnam nie mógłby funkcjonować.

Lokalne produkty są w Wietnamie dostępne na każdym kroku. Zakupów nie robi się tu bowiem w supermarketach, które oferują tysiące produktów pochodzących z całego świata, tylko na pobliskim bazarze. Dlatego określenie „kuchnia lokalna", w stosunku do dań podawanych w okolicznych barach, jest w Wietnamie w 100% uprawnione – żadna wietnamska restauracja w Europie nie może się pochwalić takim bogactwem.

Targowiska różnią się nieco między sobą – każde miasto ma swoją specyfikę i ten lokalny koloryt można dostrzec również na straganach. Miejscowe warzywa, owoce, zioła i ryby to oczywiście podstawa, ale są miasta, w których od ręki kupić możemy też całkiem pokaźne zwierzęta, jak choćby błotne bawoły. Jednak niezależnie od targowej oferty wspólne jest jedno: barwne, tętniące życiem bazary to wizytówka Wietnamu. Są jak wyspecjalizowane ośrodki życia towarzyskiego i kulturalnego – można się na nich spotkać, by porozmawiać, posłuchać muzyki, ostrzyc włosy lub zjeść coś dobrego. Bez targowisk Wietnam nie mógłby funkcjonować.

Delta Mekongu rządzi się swoimi prawami, które dyktuje wszechobecne wodne środowisko. Tutejsze targowiska to po prostu łodzie wypełnione po brzegi rozmaitymi towarami. Od wschodu słońca można na nich oczywiście kupić wszelkie

eprasa.pl 1a88b0440a

rodzaje słodkowodnych stworzeń, zamieszkujących tę czwartą co do wielkości rzekę w Azji. Również określenie „świeża ryba", podobnie jak „lokalny produkt", jest w Wietnamie bardziej prawdziwe niż w Europie – ryby sprzedaje się tu po prostu żywe, a te, na które nie uda się znaleźć kupca, wracają pod koniec dnia do rzeki – ma to przynieść rybakom szczęście i spokój ducha. Choć oferta jest niezwykle bogata, może się tak zdarzyć, że najdzie nas ochota na coś, czego sprzedawca nie ma na stoisku. Wówczas wystarczy poprosić, a wkrótce mała łódka przypłynie do nas z upragnionym towarem. Na targowiskach rybnych nie może oczywiście zabraknąć sosu ostrygowego, o którym mówi się, że to przyprawa, która jest w stanie nadać azjatycki smak dosłownie każdemu daniu. Być może dzięki temu, że tutejsze ostrygi są uważane za jedne z najsmaczniejszych na świecie.

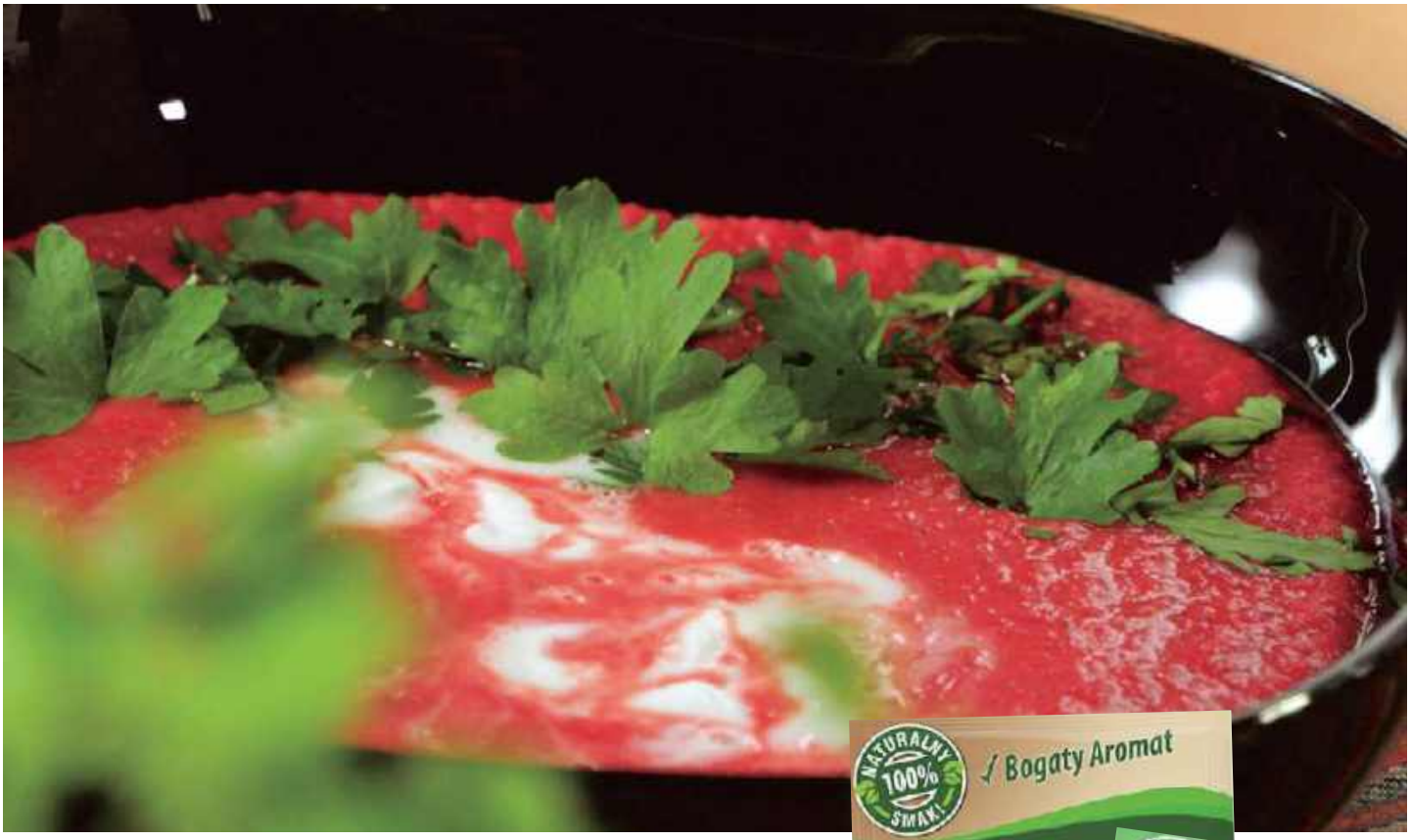
Po zmroku bogate życie miejskie w Wietnamie nie zamiera – gdy temperatura spada do przyjemnego poziomu rozpoczynają się targi nocne, na których znajdziemy spory wybór pożywnych dań na kolację.

Polacy również kochają zarówno duże targowiska, jak i małe bazarki. To właśnie na nich znajdziemy najświeższe lokalne produkty, z których przyrządzić możemy aromatyczne potrawy sezonowe, pełne witamin i mikroelementów.

Choć bogactwo rybnej oferty przyprawia o zawrót głowy, może się tak zdarzyć, że zamarzy nam się coś, czego sprzedawca nie ma „na stanie". Wówczas wystarczy poprosić, a wkrótce mała łódka przypływa do nas z upragnionym towarem.

REKLAMA

eprasa.pl 1a88b0440a



Krem z buraków z mleczkiem kokosowym

Składniki:
1,5 kg buraków podłużnych
0,5 kg ziemniaków
2 cebule
mleczko kokosowe TaoTao
czerwona pasta curry TaoTao
kmin rzymski Kotanyi
rozmaryn Kotanyi
sól, pieprz
natka pietruszki

1. Buraki myjemy i bez obierania umieszczamy w naczyniu żaroodpornym z pokrywką. Pieczemy godzinę w 210 st. C. Zostawiamy w piekarniku do wystygnięcia.

2. Upieczone buraki i surowe ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę. Cebulę drobno siekamy. W garnku rozgrzewamy olej, szklimy cebulę, dodajemy pastę curry, dokładnie mieszamy.

3. Dodajemy pokrojone ziemniaki i buraki, mieszamy, aby okleiła je pasta z cebulą. Chwilę smażymy (3–4 minuty). Wlewamy tyle wody, aby warzywa były przykryte. Gotujemy pod przykryciem, aż ziemniaki zmiękną, ok. 20 minut. Na koniec dodajemy 3/4 puszki mleczka kokosowego oraz przyprawy (kmin, rozmaryn) i miksujemy na gładki krem.

4. Podajemy zupę z kleksem mleczka i posiekaną natką pietruszki.

eprasa.pl 1a88b0440a

STAĆ CIĘ NA

LUKSUS W DOBREJ CENIE

Zainwestujcie w kilka dobrych składników i wykorzystajcie je do przygotowania pysznych, rozgrzewających i sycących przepisów, które nie zrujnują budżetu.

przepisy **SOPHIE GODWIN, BARNEY DESMAZERY** *i* **ELENA SILCOCK** *zdjęcia* **MYLES NEW**

Nawet, gdy macie napięty budżet, luksusowe jedzenie nie musi być poza zasięgiem. Wydajcie trochę na jeden droższy składnik, użyjcie go, by nadać smak potrawie, która wykarmi kilka osób, a wszyscy będą zachwyceni rezultatem. Jeden homar na 6 osób w zapiekance makaronowej kosztuje o niebo mniej, niż sześć homarów, trufla ze słoika nada niebiański aromat całej blasze kurczaka z ziemniakami, a kilka łyżek purée z pistacji zapewni deser godny królewskiego stołu na domowym przyjęciu. Sam widzisz – nie trzeba wydawać fortuny, by goście byli pod wrażeniem oryginalności i wyjątkowego smaku dań, a ty będziesz mieć ogromną satysfakcję z tego, że w tak sprytny sposób zarządzasz domowym budżetem.

eprasa.pl 1a88b0440a

Zapiekanka ze steku i frytek

Zamiast mięsa na stek możecie użyć resztek kurczaka albo innego chudego mięsa z pieczeni. Wystarczy dodać je na końcu i podgrzać.

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 20 min PRZYRZĄDZANIE 3 i 1/2 godz.

WOŁOWINA
2 łyżki oleju rzepakowego plus trochę do natłuszczenia formy
750 g–1 kg mięsa na stek, pokrojonego na 6 plasterków
2 cebule, posiekane
4 średniej wielkości marchewki, posiekane
1 łyżeczka melasy, cukru, albo cukru brązowego
1 łyżka mąki
175 ml czerwonego wina
2 wołowe kostki bulionowe rozpuszczone w 600 ml gorącej wody
mały pęczek tymianku, połowa listków odłożona, by dodać do ciasta
3 listki laurowe, związane razem

CIASTO
500 g gotowego kruchego ciasta
mąka, do oprószenia
1 łyżeczka proszku z borowików (opcjonalnie), patrz nasza wskazówka na stronie obok
listki tymianku, odłożone

FRYTKI
800 g mrożonych frytek (lub zrobionych według naszego przepisu z ostatnich stron)

1 Nagrzej piekarnik do 160 st. C (140 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 3. Połowę oleju rozgrzej w naczyniu do zapiekania, po czym dobrze obsmaż mięso z obu stron, a następnie odłóż na bok. Do tego samego naczynia wrzuć cebulę i marchewkę, skrop olejem i smaż na małym ogniu przez 5 minut, aż się zarumienią. Dodaj cukier i mąkę, wymieszaj, aż powstała pasta oblepi warzywa. Przełóż mięso i zlej soki, jakie z niego wyciekły z powrotem do naczynia i wymieszaj. Wlej wino i bulion, dopraw, wciśnij do środka przyprawy i doprowadź do lekkiego wrzenia. Przykryj pokrywką i wstaw do piekarnika na 2 godziny, aż mięso będzie miękkie, a następnie odstaw do wystygnięcia i wstaw do lodówki, do trzech dni.
2 Rozwałkuj ciasto na oprószonym mąką blacie na grubość 3 mm. Posyp proszkiem z borowików i listkami tymianku, złóż ciasto na 4 części i wstaw do lodówki, aż będzie potrzebne. Jeśli chcesz, możesz też posypać ciasto dopiero rozwałkowując je do rozmiarów naczynia i mocno wcisnąć proszek oraz listki w ciasto wałkiem tak, by były widoczne.
3 Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 7 i wstaw do środka płaską blachę. Nasmaruj olejem naczynie do zapiekania o wymiarach ok. 24–28 cm, po czym oprósz mąką. Ciasto rozwałkuj na placek, którym wyłożysz naczynie do zapiekania, z lekkim zapasem. Wyłóż nim naczynie, wyjmij mięso z sosu i odłóż na bok, a na ciasto wyłóż warzywa oraz odrobinę sosu (resztę przelej do sosjerki). Na wierzchu ułóż mięso tak, by plastry zachodziły lekko na siebie. Na mięsie ułóż frytki, przytnij zwisające brzegi ciasta i poprzyciskaj je do brzegów naczynia. Piecz przez 40 minut, aż frytki i ciasto będą złociste (przykryj frytki luźno folią aluminiową, jeśli będą się za mocno przypiekać). Posyp solą i podawaj wprost z gorącego naczynia, z podgrzanym sosem oraz resztą czerwonego wina.

KORZYŚCI kwas foliowy • błonnik • żelazo • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 972 kcal • 48 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 4 g węglowodanów • 9 g cukru • 11 g błonnika • 37 g białka • 1,7 g soli

gf wskazówka

Proszek z borowików zrobisz samodzielnie, wsypując opakowanie suszonych grzybów do młynka do przypraw, czystego młynka do kawy lub moździerza i rozdrabniając na pyłek. Przechowuj go w szczelnie zakręcanym słoiczku.

eprasa.pl 1a88b0440a

Jeśli używasz frytek z naszego przepisu poniżej (s. 34-35), upiecz je zanim użyjesz je w tym przepisie.

Użycie pudru grzybowego jako przyprawy, nadaje potrawie mnóstwo grzybowego smaku za niewielkie pieniądze. Można go też wymieszać z solą w płatkach, by zrobić sól borowikową, idealną choćby do przyprawiania kurczaka.

Doprawianie kupionego ciasta to świetna sztuczka. Posiekany rozmaryn, drobno starty parmezan, musztarda w proszku, wędzona papryka czy chili w proszku dobrze się sprawdzają, nie zmieniając faktury ciasta.

eprasa.pl 1a88b0440a

eprasa.pl 1a88b0440a

Małe opakowanie szynki iberyjskiej nie kosztuje majątku (cena zależy od jakości) – wybierz jakość, na jaką w danej chwili cię stać.

eprasa.pl 1a88b0440a

Pizzetki z szynką hiszpańską

Szynka iberyjska jest wyceniana w zależności od procentowej zawartości mięsa z czarnych świń iberyjskich (musi go być przynajmniej 50%) oraz diety, na jakiej żyły świnie. Najdroższa jest szynka z wolno żyjących świń z rodowodem, karmionych żołędziami.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 30 min plus wyrastanie ciasta PRZYRZĄDZANIE 15 min

250 g białej mąki na chleb, plus trochę do podsypania
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka z saszetki szybkorosnących drożdży
1/2 łyżeczki cukru
1 łyżka oliwy z oliwek

NA WIERZCH
100 g ricotty
30 g parmezanu, startego
280 g nadpalonych karczochów
40 g szynki iberyjskiej
2 łyżki oliwy z oliwek
liście rukoli, do podania

1 Wymieszaj mąkę, sól, drożdże i cukier. Wlej oliwę i 150 ml lekko ciepłej wody, wymieszaj, a następnie wyrabiaj chwilę, by mikstura zaczęła się kleić, jak ciasto. Wyłóż je na oprószony mąką blat, wyrabiaj i rozciągaj przez ok. 5 minut, aż ciasto będzie gładkie. Uformuj w kulę, włóż do natłuszczonej miski i posyp odrobiną mąki. Przykryj folią spożywczą, odstaw w ciepłe miejsce i poczekaj, aż podwoi objętość (przez ok. 2 godziny).
2 Nagrzej piekarnik do 250 st. C (230 st. C w piekarniku z termoobiegiem; gazowy nastaw na poziom 8) i wstaw do niego dwie duże płaskie blachy, żeby się nagrzały. Wyłóż ciasto na oprószony mąką blat i podziel na 4 części. Każdą część rozwałkuj na kształt owalu o długości ok. 30 cm. dodając trochę mąki z wierzchu, jeśli trzeba, by ciasto nie lepiło się do blatu i rąk. Na każdej pizzetce rozsmaruj dużą łyżkę ricotty, po czym posyp parmezanem, na wierzchu ułóż karczochy oraz kawałki szynki (możesz też ułożyć ją dopiero po upieczeniu pizzetek).
3 Pracując szybko, wyjmij nagrzane blachy z piekarnika i oprósz mąką. Przenieś pizzetki na blachy, skrop oliwą i piecz przez 12–15 minut, na złoty kolor. Wykończ odrobiną świeżo mielonego czarnego pieprzu i garścią rukoli, pokrój każdą po przekątnej na 4 części i podawaj.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy

PORCJA ZAWIERA: 438 kcal • 18 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 50 g węglowodanów • 2 g cukru • 4 g błonnika • 17 g białka • 2,5 g soli

Truflowa gratin z kurczakiem

Trufle mają bardzo intensywny smak, który warto dozować z umiarem, bo nawet odrobina będzie wyczuwalna. W słoiczkach często można znaleźć więcej, niż jedną truflę, więc jeśli są one bardzo malutkie, możesz użyć dwóch grzybków.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 20 min plus 30 min na przegryzanie się smaków PRZYRZĄDZANIE 1 godz. 5 min

2 udka kurczaka, ze skórą
1 łyżka solonego masła, miękkiego, plus trochę stopionego
1 mała czarna trufla ze słoika, pokrojona na bardzo cienkie plasterki (najlepiej użyć do tego mandoliny) albo słoiczek pasty truflowo-grzybowej
125 ml kremówki
125 ml bulionu z kury
1 ząbek czosnku, obrany
1 listek laurowy
6 listków szałwii, plus kilka do ozdoby
500 g mączystych ziemniaków, obranych i pokrojonych w cienkie plasterki (najlepiej na mandolinie)
15 g parmezanu, drobno startego
sałatka z rukwii wodnej, do podania

1 Ostrożnie odciągnij skórę na udkach kurczaka, starając się jej nie przerwać, a następnie wetrzyj po 1/4 łyżki masła między skórę, a mięso na każdym udku. Ostrożnie ułóż połowę plasterków trufli na wierzchu masła albo nałóż trochę pasty truflowej i przyklep skórę z powrotem. Posyp przyprawami i odstaw do lodówki.
2 Rozgrzej śmietankę z bulionem i czosnkiem, resztą trufli, listkami laurowymi i szałwii, po czym, gdy zacznie lekko wrzeć, odstaw na 30 minut, by smaki się przegryzły.
3 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem; gazowy nastaw na poziom 4). Nasmaruj masłem wnętrze płytkiego naczynia do zapiekania, które pomieści oba udka. Układaj warstwami plasterki ziemniaków, przetykając je truflami z bulionu oraz posypując solą i pieprzem, a następnie zalej przecedzonym płynem. Posyp parmezanem i ułóż na wierzchu odłożone listki szałwii. Na ziemniakach umieść udka, posmaruj stopionym masłem, a następnie piecz godzinę, aż ziemniaki i kurczak będą gotowe i złociste. Odstaw na 10 minut, by soki z kurczaka wyciekły na ziemniaki i podawaj od razu z sałatką z rukwii.

PORCJA ZAWIERA: 1063 kcal • 75 g tłuszczu • 35 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 46 g węglowodanów • 3 g cukru • 4 g błonnika • 50 g białka • 0,9 g soli

Kier. sesji MARTIN TOPPING | Styl. potraw JENNIFER JOYCE | Styl. SARAH BIRKS

eprasa.pl 1a88b0440a

Pistacjowy suflet z lodami pistacjowymi

Prezentuje się z klasą, lecz efektownie i smakuje wybornie.

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 20 min
PRZYRZĄDZANIE 20 min

LODY
4 duże jajka, białka i żółtka oddzielnie
100 g drobnego cukru
300 ml kremówki
2 łyżki masła pistacjowego (purée z pistacji)

SUFLET
stopione masło, do wysmarowania foremek
3 łyżki drobnego cukru, plus jeszcze trochę
3 duże jajka (potrzebujesz 3 białek oraz 2 żółtek)
1 łyżka mąki kukurydzianej
1 łyżka mąki pszennej
250 ml tłustego mleka
2 łyżki masła pistacjowego (purée z pistacji)

1 Lody przygotuj dzień wcześniej. Ubij białka jaj na półsztywną pianę, po czym zacznij dodawać partiami cukier, ubijając po każdej partii, aż do otrzymania gładkiej i lśniącej piany jak na bezę. Oddzielnie ubij też kremówkę z pistacjami, na sztywną pianę. Delikatnie wymieszaj śmietankę, żółtka i pianę z białek, przełóż masę do pojemnika i wstaw do zamrażarki na 6 godzin albo całą noc.

2 Przygotuj 6 foremek do zapiekania o pojemności 300 ml każda. Wysmaruj je masłem i oprósz cukrem. Ubij żółtka z dwiema łyżkami cukru, mąką oraz szczyptą soli. Podgrzej mleko z pistacjami, aż prawie zacznie parować, po czym, cały czas ubijając, przelej płyn do mieszanki z żółtkami. Przelej wszystko do garnuszka po mleku i gotuj przez 2–3 minuty, aż będzie mieć konsystencję gęstego kremu. Zdejmij z ognia, przykryj wierzch folią spożywczą. Możesz to zrobić rano, przechowaj po prostu krem i białka w lodówce.

3 Przed podaniem, nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6 i wstaw dużą, płaską blachę na górną półkę piekarnika, by się nagrzała. Elektryczną trzepaczką ubij białka, a następnie, wciąż ubijając, dodaj cukier. Wmieszaj dużą łyżkę białek do mikstury pistacjowej, a potem ostrożnie wmieszaj resztę. Rozdziel między foremki i przejedź nożem wokół górnego brzegu każdej foremki (to ułatwia równomierne wyrastanie sufletów). Przenieś foremki na nagrzaną blaszkę i piecz 8–12 minut, aż suflety urosną. Podawaj od razu (inaczej opadną) z lodami pistacjowymi na wierzchu.

PORCJA ZAWIERA: 562 kcal • 39 g tłuszczu • 20 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 38 g węglowodanów • 32 g cukru • 1 g błonnika • 14 g białka • 0,4 g soli

Mały słoiczek purée z pistacji jest dość wydajny – wystarczy bowiem na 6 sufletów i lody.

eprasa.pl 1a88b0440a

Makaronowo-serowa zapiekanka z homarem

Cały homar będzie kosztował dużo mniej, jeśli kupisz mrożonego, możesz też kupić nieco drożej dwa ogony, jeśli nie masz ochoty na wydłubywanie całego mięsa z trudniej dostępnych miejsc. Mięso brązowego kraba bardzo podbija smak, możesz też użyć go pół na pół z mięsem kraba kornwalijskiego.

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 20 min PRZYRZĄDZANIE 50 min

1 mrożony homar (ok. 500 g), rozmrożony
1 łyżka oliwy
1 cebula, z grubsza posiekana
duża szczypta pieprzu cayenne
1 łyżka koncentratu pomidorowego
1 litr mleka
400 g makaronu kolanka
50 g masła
150 ml białego wina
50 g mąki
150 g brązowego mięsa kraba (lub pół na pół białego i brązowego)
1 łyżeczka musztardy dijon
160 g dojrzałego cheddara, startego, plus trochę na wierzch

CZOSNKOWA POSYPKA
2 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek
50 g grubej bułki tartej
1 cytryna, skórka otarta

1 Wykręć kleszcze homara, zmiażdż je, uderzając wałkiem do ciasta i wybierz mięso. Obierz ogon, odsłaniając i wyjmując mięso. Posiekaj je z grubsza, przykryj i wstaw do lodówki. Uderzeniami wałka połam resztę skorupy homara na mniejsze części. Na dużej patelni ustawionej na mocnym ogniu rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę i dużą szczyptę soli. Smaż, aż zmięknie i nabierze koloru, ok. 5 minut, po czym oddaj skorupy i smaż jeszcze 2 minuty. Dodaj pieprz cayenne i koncentrat pomidorowy. Wymieszaj, a następnie dodaj mleko i zmniejsz ogień do średniego. Gdy mleko będzie na granicy wrzenia, zdejmij patelnię z ognia i odstaw na 30 minut. Przecedź mleko do dzbanka i wyrzuć skorupy.
2 Wymieszaj wszystkie składniki na posypkę z okruszków z solą i pieprzem; odstaw na bok.
3 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 4. Makaron ugotuj w osolonej wodzie, zmniejszając czas gotowania o 2 minuty, w stosunku do podanego w instrukcji na opakowaniu, żeby był al dente. Odsącz i odstaw na bok. Masło stop na dużej patelni ustawionej na średnim ogniu. Gdy zacznie się pienić, dodaj wino i gotuj pięć minut, aż zredukuje się o połowę. Wmieszaj mąkę, żeby otrzymać pastę o konsystencji piasku. Zmniejsz ogień i wlej mleko z dzbanka, bardzo powoli, cały czas mieszając trzepaczką, żeby sos nie miał grudek.
4 Do sosu dodaj mięso homara, musztardę, mięso kraba i ser. Dobrze wymieszaj, żeby ser się rozpuścił, po czym dopraw do smaku. Wrzuć makaron i dobrze wymieszaj. Przełóż do dużego naczynia do zapiekania (lub sześciu mniejszych) i posyp startym serem oraz okruszkową posypką. Piecz 20 minut, aż wierzch zapiekanki będzie złoty, a sos zacznie wrzeć. Pozwól chwilkę ostygnąć przed podaniem.

KORZYŚCI wapń

PORCJA ZAWIERA: 731 kcal • 32 g tłuszczu • 15 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 71 g węglowodanów • 12 g cukru • 4 g błonnika • 34 g białka • 1,5 g soli

5 INNYCH LUKSUSOWYCH SKŁADNIKÓW W DOBREJ CENIE, WARTYCH SPRÓBOWANIA

Szafran

Powstaje z pręcików krokusów, dlatego jest tak cenny, ale potrzebujesz tylko małej szczypty, by nadać potrawie kwiatową nutę i piękny żółty kolor. Użyj go do risotto albo obgotowania gruszek.

Matcha

Bardzo modny składnik, robiony ze sproszkowanej zielonej herbaty. Używa się jej na przykład w wypiekach, by nadać im smak i teksturę. Uwaga: smak jest specyficzny i nie każdemu pasuje.

Leśne grzyby

Są produktem sezonowym i kosztownym, ale wystarczy ich tylko odrobina. Możesz nimi podkręcić smak cienkiej zupy, zapiekanki czy omletu.

Koniak

Przyzwoita butelka tej francuskiej brandy kosztuje sporo, ale możesz kupić malutkie buteleczki z tym trunkiem, które wystarczą, by uszlachetnić sosy na bazie śmietany.

Manchego

To robiony z mleka owiec rasy Manchega w regionie La Mancha (w Hiszpanii) i dojrzewający przynajmniej dwa miesiące ser, który ma złożony, orzechowy smak. Cieniutkie skrawki dodawaj do sałatek albo zapiekanki z kalafiora.

eprasa.pl 1a88b0440a

Poluj na okazje – w supermarketach można kupić homara już za 35 zł, czyli część zwykłej ceny. Szukaj takich wyjątkowych ofert.

Zdj. dodatków ISTOCK PHOTO, GETTY IMAGES

eprasa.pl 1a88b0440a

PIECZONE, NIE SMAŻONE

CHRUP, CHRUP, HURA!

Przygotowane w piekarniku frytki nie są tak kłopotliwe, jak te smażone. Wypróbujcie nasz przepis, a już nigdy nie będziecie chcieli jeść innych.

przepis **BARNEY DESMAZERY** *zdjęcie* **PETER CASSIDY**

Najlepsze na świecie frytki pieczone

Są pyszne i mają znacznie mniej kalorii niż ich smażone siostry. No i ich przygotowanie nie powoduje takiego bałaganu, jak smażenie frytek na patelni, gdy nie masz frytownicy.

1 kg dużych ziemniaków Maris Piper, obranych
1 łyżka octu
75 ml oleju
2 łyżeczki mąki
2 łyżeczki mąki kukurydzianej albo ziemniaczanej
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
mała szczypta pieprzu cayenne

1 Zetnij na prosto zaokrąglenia każdego ziemniaka, by otrzymać prostokątne bloki. Pokrój je na dość grube słupki (zachowaj wszelkie ścinki, na ziemniaczane purée lub do zupy). Wrzuć frytki do garnka z zimną wodą wymieszaną z octem i posoloną, po czym doprowadź wodę do wrzenia, zmniejsz gaz i gotuj 6–8 minut, aż ziemniaki będą na granicy miękkości (sprawdź czubkiem noża). Odsącz je ostrożnie, starając się ich nie połamać, a następnie zostaw do całkowitego wystygnięcia. Możesz to wszystko zrobić do dwóch dni przed podaniem i przechować frytki w lodówce.
2 Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 9. Olej przelej do naczynia do zapiekania albo wylej na płaską blachę i wstaw do piekarnika, żeby się rozgrzał. Wymieszaj oba rodzaje mąki z proszkiem do pieczenia, pieprzem cayenne i solą, po czym delikatnie obtocz frytki z każdej strony i zostaw do czasu, aż olej się rozgrzeje (gdy wyjmiesz blachę z piekarnika, powinien skwierczeć). Ułóż w nim frytki w pojedynczej warstwie i ostrożnie przekładaj elastyczną szpatułką, tak, by były natłuszczone z każdej strony. Piecz 20 minut, przewróć frytki na inny bok, piecz jeszcze 10 minut. Przewróć frytki raz jeszcze i piecz 10 minut, aż będą chrupkie i mocno zrumienione z każdej strony. Odsącz na papierowym ręczniku i podawaj od razu.

KORZYŚCI wegański • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 409 kcal • 19 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 53 g węglowodanów • 2 g cukru • 4 g błonnika • 4 g białka • 0,5 g soli

Pokrojone w cząstki ziemniaki ze skórką oraz nieco cieńsze frytki, możesz przyrządzić tak samo, gotując je trochę krócej, ale bardzo cienkie frytki nie wyjdą dobrze, przygotowane w ten sposób.

Potrzebujesz sztywnej, twardo anodyzowanej blachy, którą można rozgrzewać do 250 st. C.

Kier. sesji PETER RUPSHL AND MARTIN TOPPING | Styl. potrawy ELENA SILCOCK | Styl. LUIS PERAL

eprasa.pl 1a88b0440a

Jeśli chcesz zrobić frytki ze słodkich ziemniaków, pomiń gotowanie, a z resztą postępuj jak tutaj.

Denar, Lord, Vineta albo Irga, Irys, Flaming, Orlik i Sante to najlepsze gatunki ziemniaków na frytki i do pieczenia. Nieodpowiedni gatunek ziemniaków zaowocuje miękkimi frytkami.

DIPY DO FRYTEK

Majonez jest najlepszym dipem do frytek, który w dodatku możecie świetnie doprawić do własnego smaku.

Miodem, musztardą i koperkiem

Kaparami, ogórkiem kiszonym i pietruszką

Czosnkiem, anchovies i parmezanem

Chipotle, limonką i kwaśną śmietaną

Awokado, cytryną i koperkiem

DOPRAW DO SMAKU

Podkręć sposób doprawienia frytek, mieszając dodatki z solą w płatkach

Sól o smaku kurczaka

Pokrusz kostkę rosołową i wymieszaj z 2 łyżkami soli morskiej w płatkach i 1/2 łyżeczki wędzonej papryki.

Sól o smaku curry

Wymieszaj jedną łyżkę ulubionego curry w proszku z dwiema łyżkami soli morskiej i łyżeczką uprażonych nasion kuminu.

Sól tymiankowa

Wymieszaj łyżeczkę suszonego tymianku z łyżką soli czosnkowej i łyżką soli morskiej.

eprasa.pl 1a88b0440a

Tydzień tanich DAŃ DLA JEDNEJ OSOBY

Pyszne i odżywcze kolacje dla singla, za niewielkie pieniądze.

przepisy **LULU GRIMES** *zdjęcia* **STUART OVENDEN**

Dhal z marchewkami garam masala

LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYRZĄDZANIE 20 min

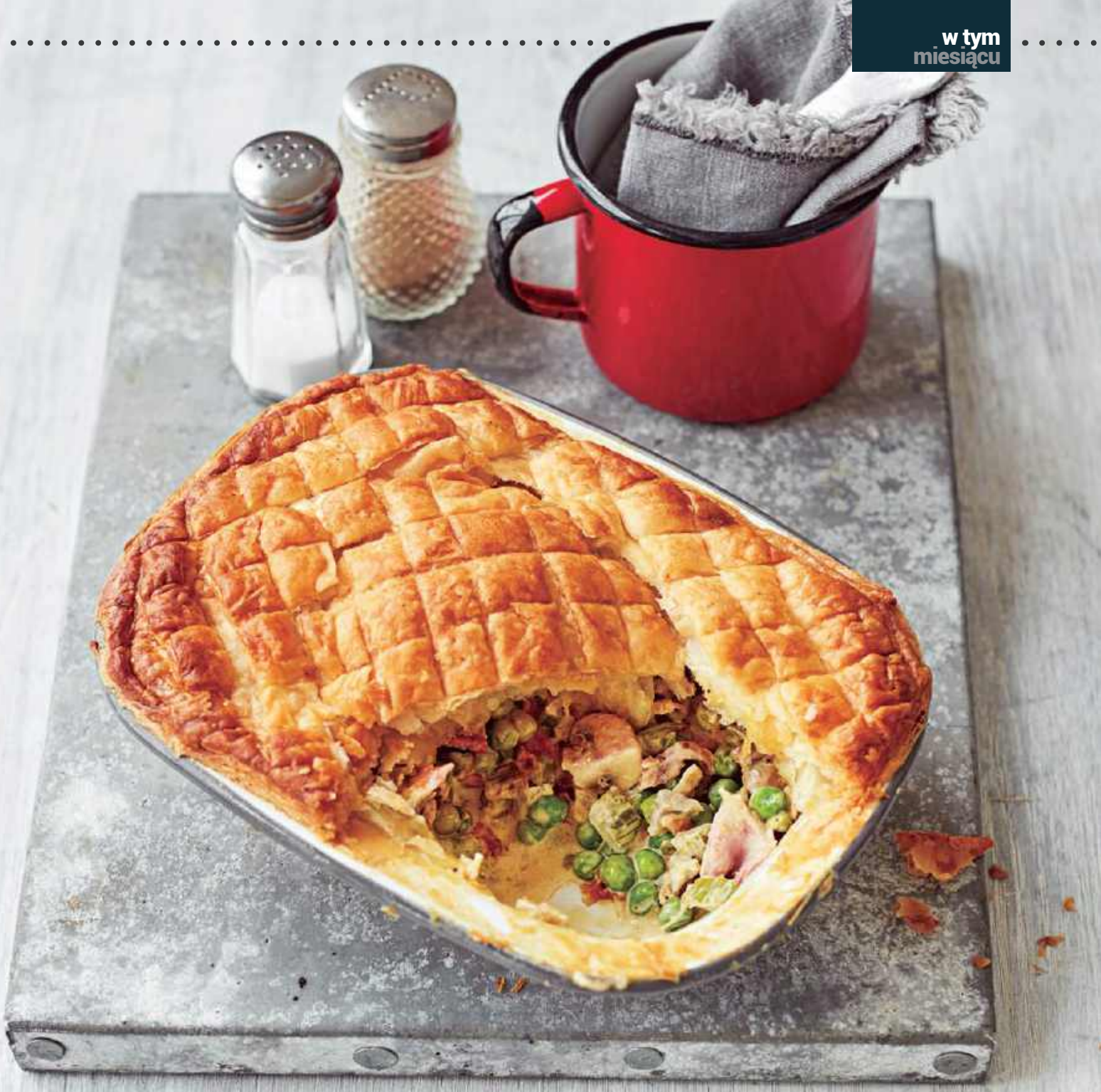
75 g czerwonej soczewicy
1 ząbek czosnku, obrany
kawałek solonego masła, wielkości kciuka
2 marchewki, pokrojone w słupki
1 łyżka oleju rzepakowego
1/2 łyżeczki garam masala
1 łyżeczka nasion czarnuszki (opcjonalnie)
1 łyżeczka jogurtu greckiego

1 Gotuj soczewicę w 500 ml wody z ząbkiem czosnku przez 20 minut, aż będzie miękka. Wyłóż czosnek, zmiażdż go i wmieszaj z powrotem do soczewicy razem z masłem. Dobrze dopraw do smaku. Sprawdź, czy konsystencja przypomina gęstą zupę, jeśli jest za rzadka, gotuj dalej, żeby odparować trochę wody.
2 Marchewki umieść w rondlu, zalej taką ilością wody, żeby je przykrywała, zagotuj i pozwól pyrkać na wolnym ogniu, aż będą miękkie(ok. 8–10 minut). Odsącz, po czym wymieszaj z olejem i garam masala. Przełóż na patelnię i smaż, aż marchewka zacznie brązowieć, po czym dodaj czarnuszkę, jeśli jej używasz i smaż jeszcze 1 minutę.
3 Podawaj dhal w miseczce, z jogurtem i marchewkami oraz olejem z patelni po marchewkach.

KORZYŚCI zdrowy • mało kalorii • żelazo • błonnik • omega 3 • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 475 kcal • 19 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 51 g węglowodanów • 10 g cukru • 10 g błonnika • 20 g białka • 0,3 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a



Zapiekanka z groszkiem i szynką

LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 30 min

100 g mieszanki siekanej cebuli, marchewki i selera naciowego, mrożonej albo świeżej
2 łyżeczki oleju rzepakowego
2 brązowe pieczarki, pokrojone w ćwiartki
2 łyżki mrożonego groszku
plasterek szynki, pokrojony na kawałki
2–3 łyżki śmietany
1 łyżeczka musztardy Dijon albo innej musztardy francuskiej
1/4 opakowania ciasta francuskiego (zamroź resztę na inną okazję)
mąka, do podsypania

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Mieszankę warzyw podsmaż na oleju, aż zacznie mięknąć i brązowieć, po czym dodaj pieczarki i smaż jeszcze dwie minuty. Dodaj groszek i szynkę, podgrzewaj, póki groszek nie będzie gotowy. Wmieszaj śmietanę i musztardę, wyłącz ogień. Dopraw dobrze do smaku, po czym przełóż do żaroodpornej miseczki, małego naczynia do zapiekania albo płytkiego kubka.
2 Rozwałkuj ciasto podsypując je odrobiną mąki, aż będzie większe od wierzchu wybranego naczynia do zapiekania. Lekko natnij ciasto w ukośną kratkę, przetrzyj brzegi naczynia wodą i połóż na wierzchu ciasto, przyciskając je do brzegów.
3 Piecz 20–25 minut, aż ciasto wyrośnie i będzie złociste.

KORZYŚCI błonnik • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 545 kcal • 35 g tłuszczu • 15 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 38 g węglowodanów • 7 g cukru • 8 g błonnika • 15 g białka • 1,9 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a

Hummus z chorizo

LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYRZĄDZANIE 10 min

400 g cieciorki z puszki
2 łyżki oliwy
1/4 cytryny, sam sok
1–2 małe kiełbaski chorizo do gotowania, posiekane
2 garści posiekanego jarmużu
podpłomyki, do podania

1 Zagrzej cieciorkę w mikrofalówce lub na patelni w wodzie, razem z wodą z puszki. Odsącz i zachowaj wodę. Połowę cieciorki wrzuć do małego mikserka z łyżką oliwy, sokiem z cytryny i odrobiną wody z puszki. Zmiksuj na pastę i dopraw do smaku.
2 Chorizo smaż na małej patelni, ustawionej na niewielkim ogniu, aż zacznie wytapiać się z niej tłuszcz. Podkręć ogień i usmaż kiełbaskę na chrupko. Dodaj pozostałą cieciorkę i mieszaj przez dwie minuty. Wmieszaj jarmuż i smaż, aż zmięknie.
3 Hummus przełóż do miseczki, na wierzch wyłóż chorizo z cieciorką i jarmużem. Skrop pozostałą oliwą, dopraw dobrze do smaku i podawaj z podpłomykami.

KORZYŚCI żelazo • kwas foliowy • błonnik • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 758 kcal • 47 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 43 g węglowodanów • 2 g cukru • 14 g błonnika • 33 g białka • 2 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a

Linguine z brązowym masłem

LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYRZĄDZANIE 15 min

100 g linguine (najlepszej jakości)
25 g masła
1/2 kromki białego chleba, podpieczonego w tosterze lub na suchej patelni i posiekanego na bardzo drobne kawałki
szczypta płatków chili
1-2 łyżki startego Grana Padano albo wegetariańskiego odpowiednika

1 Makaron ugotuj al dente w osolonym wrzątku, po czym odsącz, zachowując trochę wody, w której się gotował.
2 W tym czasie rozgrzej na patelni trochę masła, poczekaj, aż zacznie się lekko pienić i wrzuć na nie chleb. Smaż, aż będzie złocistobrązowy z każdej strony. Przełóż chleb do miseczki i przetrzyj patelnię. Wrzuć na nią resztę masła, rozgrzej, poczekaj, aż zacznie się pienić i przybierać brązowy kolor, dodaj płatki chili i dużo czarnego pieprzu, po czym smaż jeszcze minutę.
3 Makaron przełóż do garnka, dodaj chlust wody, w której się gotował, wymieszaj z serem, a na wierzch wyłóż grzanki i polej całym masłem. Wymieszaj przed podaniem.

PORCJA ZAWIERA: 574 kcal • 28 g tłuszczu • 17 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 60 g węglowodanów • 3 g cukru • 4 g błonnika • 18 g białka • 0,9 g soli

gf

Jeśli masz pod ręką jakieś zielone zioła, np. natkę, bazylię, miętę, szczypiorek, użyj ich do posypania makaronu przed podaniem.

eprasa.pl 1a88b0440a

Pieczony batat z imbirem i szpinakiem

LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 45 min

1 batat
2 łyżeczki oleju
1/2 cebuli, drobno posiekanej
1 ząbek czosnku, zmiażdżony
kawałek imbiru wielkości połowy kciuka, starty na tarce
1–2 łyżeczki pasty curry (użyj takiej, jaką masz w domu, kup pastę madras lub czerwone curry)
kawałek masła wielkości kciuka
garść szpinaku

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Nakłuj ziemniaka widelcem i piecz 40–45 minut, aż będzie miękki, gdy go ściśniesz.
2 W tym czasie rozgrzej olej na małej patelni i smaż cebulę, aż zmięknie. Dodaj czosnek i smaż jeszcze minutę. Dodaj imbir oraz curry i smaż kolejną minutę. Wmieszaj masło i szpinak, po czym mieszaj, aż szpinak zmięknie. Dopraw porządnie do smaku.
3 Rozetnij wierzch ziemniaka, wyjmij trochę miąższu, dodaj go do składników na patelni, wymieszaj. Farszem napełnij ziemniaka.

KORZYŚCI mało kalorii • błonnik • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 354 kcal • 13 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 49 g węglowodanów • 26 g cukru • 10 g błonnika • 5 g białka • 0,7 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a

Kier. sesji GARETH JONES | Styl. potraw ELENA SILCOCK | Styl. JENNY IGGLEDEN

Superszybki sezamowy ramen

LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYRZĄDZANIE 10 min

80 g makaronu instant (poszukaj azjatyckiego, z torebeczką przypraw o smaku sezamowym)
2 dymki, drobno posiekane
1/2 główki pak choi
1 jajko
1 łyżeczka ziaren sezamu
sos chili, do podania

1 Makaron zalej wrzątkiem lub ugotuj razem z zawartością dołączonej saszetki (albo użyj po prostu trochę bulionu). Na ostatnią minutę wrzuć też dymkę i pak choi.
2 W tym czasie ugotuj jajko: po 6 minutach, licząc od momentu, gdy woda się zagotuje, wyjmij jajko z garnka i ustaw pod zimnym strumieniem wody, żeby nie gotowało się nadal w środku. Obierz jajko ze skorupki. Na suchej patelni upraż ziarenka sezamu.
3 Przełóż makaron z zieleniną do głębokiej miski, przekrój jajko na pół i umieść je na wierzchu. Posyp sezamem, skrop sosem z opakowania makaronu lub olejem sezamowym i dodaj sos chili, jeśli go używasz.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • kwas foliowy • 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 205 kcal • 7 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 21 g węglowodanów • 4 g cukru • 4 g błonnika • 11 g białka • 0,4 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a

Shakshuka z mikrofalówki

LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYRZĄDZANIE 5 min

1 łyżka oliwy
200 ml passaty albo pomidorów z puszki, zmiksowanych na pastę
1 ząbek czosnku, pokrojony w cienkie plasterki
1 czubata łyżka salsy z czerwonej papryki (my użyliśmy Gran Luchito), lub 1/2 czerwonej papryki, drobno posiekanej
1 średniej wielkości jajko
1 łyżka siekanej kolendry i chlebek pita, do podania

1 Odrobiną oliwy posmaruj w środku miseczkę nadającą się do użycia w mikrofalówce. Wymieszaj passatę, czosnek i salsę, dobrze dopraw do smaku. Przełóż do miseczki i zrób zagłębienie pośrodku. Wbij do nie jajko, po czym przekłuj żółtko końcówką ostrza noża.
2 Przykryj miseczkę pokrywką lub folią spożywczą. Wstaw do mikrofalówki na mocne grzanie na 1 minutę, po czym ustaw grzanie na 20 sekund i powtarzaj, aż zobaczysz, że białko się ścięło. Posyp kolendrą i podawaj z podgrzaną pitą.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 315 kcal • 21 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 13 g węglowodanów • 12 g cukru • 2 g błonnika • 17 g białka • 0,6 g soli

Egmont Polska

Bezstresowe & rodzinne dni powszednie tygodnia

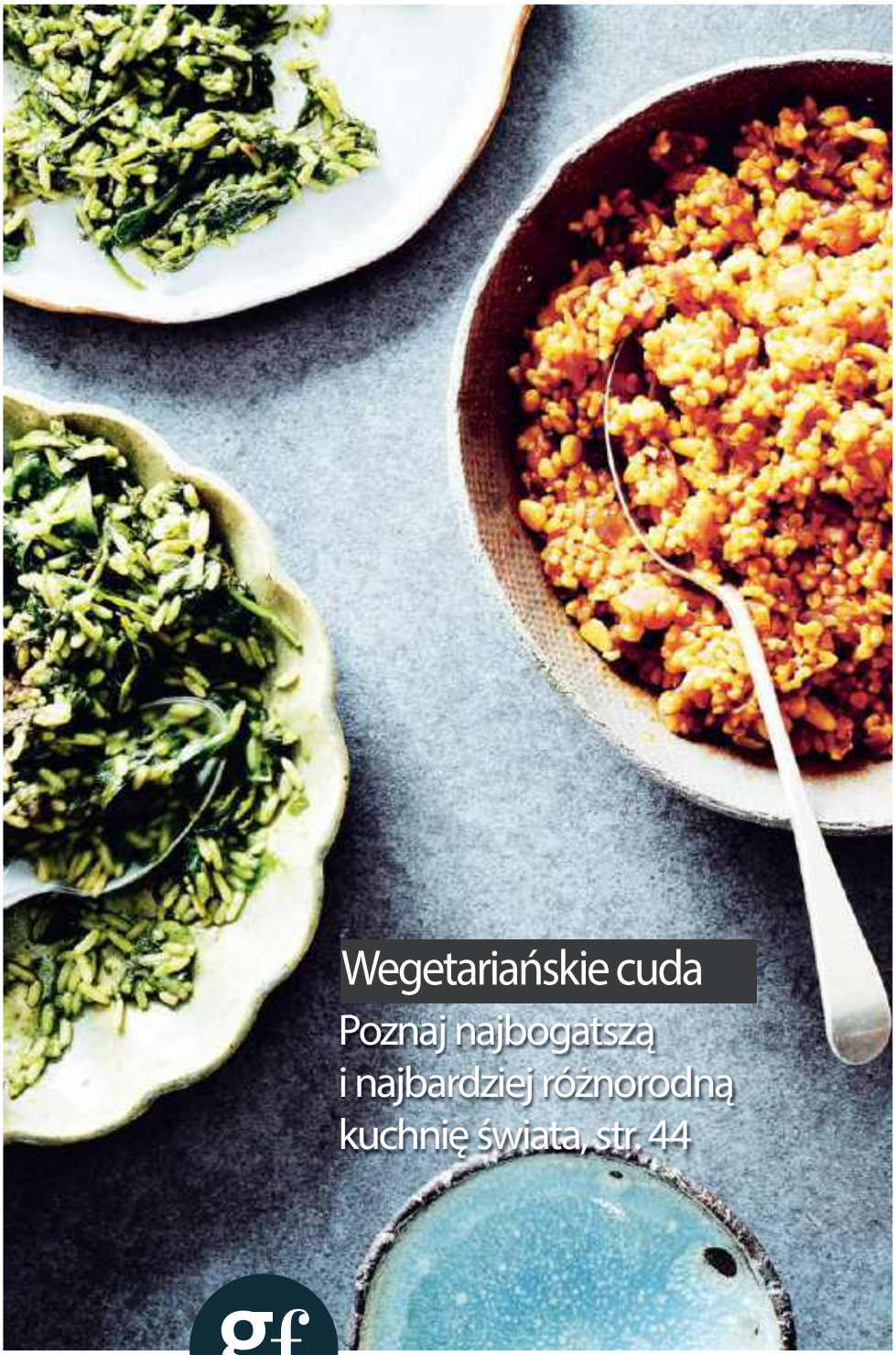
Ułatw sobie życie i skorzystaj z naszych przepisów na oryginalne wegetariańskie potrawy oraz lekkostrawne drobiowe kąski, które pokocha cała rodzina.

Poznaj łatwe dania z kurczaka

Burgery z frytkami z batatów, str. 56

Pożywna potrawka z ryżem i fasolą, str. 57

Kurczak zawijany w plastry pancetty, str. 55



Wegetariańskie cuda

Poznaj najbogatszą i najbardziej różnorodną kuchnię świata, str. 44

eprasa.pl 1a88b0440a

JEDZENIE, KTORE *cieszy*

Tak przetłumaczyć można tytuł książki – *Hazana* – zawierającej wegetariańskie przepisy Żydów z całego świata. Cieszcie się więc autentyczną radością, przygotowując i kosztując kolejne smakowite dania, których bogate receptury sięgają korzeniami do aż dwudziestu krajów naszego globu. *Przepisy* **PAOLA GAVIN** *Zdjęcia* **MOWIE KAY**

„Nie wolno spożywać mięsa, w którym wciąż płynie krew – siła życia, gdyż sądzi się, że zawiera ona ducha, uczucia i instynkt zwierzęcia."

Fragment książki

Słodkie zawijańce z dynią Rodanchas de kalavassa amarillia (GRECJA)

12 arkuszy świeżego lub rozmrożonego ciasta filo o rozmiarach 30 cm x 18 cm
oliwa z pierwszego tłoczenia, do smarowania
cukier puder, do oprószenia
NADZIENIE
1 mała dynia, około 900 g
1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
100 g miałkiego cukru
1 łyżeczka mielonego cynamonu
2 łyżki wody różanej
100 g świeżo rozłupanych orzechów włoskich, zmielonych w blenderze

W przeszłości te pyszne zawijane ciastka z Salonik robiono przy użyciu ciasta zagniatanego w domu. Gotowe ciasto przyspiesza i ułatwia przygotowanie. Nadzienie to dynia z niewielką ilością oliwy, orzechami włoskimi, cynamonem i wodą różaną. Rodanchas zwykle podaje się oprószone cukrem pudrem na święto Purim. Przygotuj nadzienie. Upiecz dynię w całości, około 30 minut, w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Wyjmij z piekarnika. Po krótkim przestygnięciu przekrój na pół, usuń skórę, wydrąż włókna z pestkami. Włóż dynię do dużej miski i rozgnieć praską do ziemniaków. Dodaj oliwę, cukier, cynamon i wodę różaną. Dosyp mielone orzechy.
Połóż arkusz ciasta filo na czystej ściereczce, dłuższym bokiem do siebie. Lekko posmaruj oliwą. Nałóż pasek nadzienia grubości 1,5 cm wzdłuż dłuższego boku, prawie przy samym brzegu. Załóż brzeg ciasta na nadzienie, zawiń w długi, cienki wałek. W trakcie zawijania smaruj z wierzchu lekko oliwą. Złap lekko koniec wałka i ostrożnie zwiń w spiralę, by nie rozerwać ciasta. Powtórz czynności z pozostałymi arkuszami ciasta i nadzieniem. Ułóż zawijańce obok siebie na dokładnie posmarowanej oliwą blasze. Posmaruj lekko oliwą z wierzchu. Wstaw na 15 minut do piekarnika rozgrzanego do 180 °C. Wyjmij z piekarnika i odłóż na bok do ostygnięcia. Zimne, oprósz lekko cukrem pudrem.
12 sztuk

Orzechy pieprzowe Pfeffernuesse (NIEMCY)

250 g mąki razowej
½ łyżeczki proszku do pieczenia
¼ łyżeczki sody oczyszczonej
½ łyżeczki mielonego cynamonu
½ łyżeczki mielonych goździków
½ łyżeczki przyprawy do piernika
½ łyżeczki mielonego kardamonu
½ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
świeżo starta gałka muszkatołowa
100 g masła
75 g cukru
1 żółtko
6 łyżek melasy
6 łyżek brandy
25 g surowych (nieblanszowanych) migdałów, drobno zmielonych w blenderze
3 łyżki drobno posiekanej kandyzowanej skórki pomarańczowej
drobno otarta skórka z ½ cytryny
cukier puder, do oprószenia

Tradycyjnie podawane na święto Purim, małe ciasteczka wielkości orzechów włoskich, mają wspaniały smak. Kandyzowaną skórkę pomarańczy można zastąpić otartą skórką z różnych owoców. Przesiej do miski mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i przyprawy. Utrzyj masło z cukrem na jasną, puszystą masę. Dodaj żółtko i dokładnie wymieszaj. Wlej melasę i brandy. Wsyp migdały, kandyzowaną skórkę z pomarańczy i skórkę otartą z cytryny. Stopniowo dodawaj mieszaninę mąki, żeby powstało bardzo miękkie ciasto. Formuj z ciasta małe kulki o 2 cm średnicy i lekko je spłaszczaj. Ułóż na dobrze wysmarowanej tłuszczem blasze. Wstaw na 20 minut do piekarnika rozgrzanego do 160 °C, aż ciasteczka nabiorą złocistej barwy. Wyjmij z piekarnika i wyłóż do ostygnięcia na metalową kratkę. Oprósz cukrem pudrem.
około 48 sztuk

eprasa.pl 1a88b0440a

erasa.pl 1a38b0440a

Roladki z bakłażana z białym serem Yaprakes de berenjena (TURCJA)

2–3 duże bakłażany, około 900 g
oliwa, do posmarowania
225 g fety lub beyaz peynir (tureckiego białego sera), roztartego widelcem
1 jajko plus 1 żółtko, razem lekko rozmącone
sól i świeżo mielony czarny pieprz
natka, do podania

Roladki znakomicie się nadają na lunch, z lekkim sosem pomidorowym lub sałatką. Składają się z plastrów zapieczonego w piekarniku bakłażana, faszerowanego mieszaniną świeżego białego sera beyaz peynir oraz jajek.
Odkrój końcówki bakłażanów. Pokrój wzdłuż na 5 mm plastry. Rozłóż je na blasze dokładnie posmarowanej oliwą. Posmaruj bakłażany lekko oliwą. Opiecz pod gorącym rusztem, aż będą złote z obu stron.
Wymieszaj w misce fetę i jajko rozmącone z żółtkiem. Dopraw solą i pieprzem.
Nałóż na koniec każdego plastra niewielką porcję farszu. Zwiń w roladkę. Ułóż pojedynczą warstwę z gotowych roladek w naczyniu do zapiekania dokładnie wysmarowanym oliwą. Wstaw na 16–20 minut do piekarnika rozgrzanego do 180 °C, aż ser się stopi. Podawaj na gorąco, posypane natką.
4 porcje

„Jedzenie jest przygotowywane zgodnie z przepisami Kaszrut, które zabrania spożywania mięsa i mleka w trakcie tego samego posiłku”.

Fragment książki

Omlet ziołowy z orzechami włoskimi i jagodami berberysu Kuku sabzi (IRAN)

3 dymki, pokrojone na bardzo cienkie plasterki
50 g drobno posiekanej natki (samych listków)
25 g drobno posiekanego koperku
25 g drobno posiekanej kolendry
2 łyżki świeżo łupanych orzechów włoskich, drobno zmielonych w blenderze
1–2 łyżki suszonych jagód berberysu lub żurawiny, do smaku
4 jajka
1–2 łyżeczki mąki
½ łyżeczki mielonej kurkumy
½ łyżeczki mielonego cynamonu
½ łyżeczki mielonej kolendry
sól i świeżo mielony czarny pieprz
3 łyżki masła, ghee lub oliwy

To jeden z najlepiej znanych omletów w kuchni irańskich Żydów, często przyrządzany na Szabat. Przygotowuje się go z rozmaitych ziół i warzyw zielonych, z natki, kolendry, koperku, sałaty i dymki. Ich proporcje zmieniają się zależnie od zapasów pod ręką. Wykorzystane w tym przepisie jagody berberysu nadają potrawie pyszny, kwaskowaty smak. Kuku sabzi znakomicie smakuje z drinkiem. Wtedy kroi się go na małe kwadraty i posypuje posiekanymi orzechami włoskimi.

Wrzuć dymkę i zioła do miski. Dokładnie wymieszaj. Dodaj orzechy i jagody berberysu. Połącz składniki. Ubij jajka w dużej misce z mąką i przyprawami. Dodaj mieszaninę ziół i orzechów włoskich. Starannie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem. Rozgrzej masło na patelni o grubym dnie. Wlej mieszaninę jajeczną. Przykryj i smaż 15–20 minut na małym ogniu, aż spód omletu się zezłoci. Wstaw na 20 sekund pod gorący ruszt, żeby wierzch się ściął, następnie ostrożnie zsuń kuku na pokrywkę lub na talerz. Przykryj patelnią niesmażoną stronę i przyciśnij do pokrywki. Szybko obróć patelnię i pokrywkę tak, żeby niesmażona strona kuku znalazła się na patelni. Smaż dalej, aż druga strona się zezłoci. Zsuń kuku na półmisek. Podawaj na ciepło, pokrojone w kliny tak jak ciasto.
4 porcje

eprasa.pl 1a88b0440a

Pilaw z bulgur, pomidorami i piniolami
Burghul bi-banadoora (SYRIA)

3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia lub ghee
2 średnie czerwone cebule, posiekane
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
3 łyżki pinioli
4 dojrzałe pomidory, obrane i posiekane
175 g grubej kaszy bulgur
szczypta mielonego ziela angielskiego
szczypta mielonego cynamonu
szczypta mielonej kolendry
sól i świeżo mielony czarny pieprz
350 ml gorącego wywaru z warzyw lub wody

Tym pysznym daniem zajadają się muzułmanie i Żydzi. Piniole nadają mu wspaniały smak i fakturę.
Rozgrzej oliwę w garnku o grubym dnie. Podsmażaj cebulę, czosnek i piniole na średnim ogniu, aż cebula się zeszkli. Wrzuć pomidory i podsmażaj na średnim ogniu około 7 minut, aż sos zacznie gęstnieć. Wsyp bulgur i przyprawy. Dopraw solą i pieprzem. Zamieszaj, zmniejsz płomień i podgrzewaj 2 minuty. Wlej gorący wywar z warzyw. Doprowadź do wrzenia. Przykryj i gotuj na małym ogniu, aż bulgur zmięknie, a płyn odparuje. Zdejmij garnek z ognia i odstaw na 15 minut. Podawaj na gorąco.
4 porcje

„Żydzi wierzą, że w niebie jest Księga Życia, w której są zanotowane wszystkie nasze myśli, słowa i czyny. W czasie Dni Pokuty ta księga jest sprawdzana i planowany jest los każdego w nadchodzącym roku."

Fragment książki

Ryż ze szpinakiem i sumakiem
Rizz b'spanegh

3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
1 średnia cebula, drobno posiekana
4 ząbki czosnku, roztarte
½ łyżeczki mielonej kolendry
¼ łyżeczki ziela angielskiego
szczypta chili w płatkach
450 g szpinaku, drobno poszatkowanego
200 g ryżu długoziarnistego
325 ml gorącej wody
1–2 łyżeczki sumaku, do smaku
sól i świeżo mielony czarny pieprz

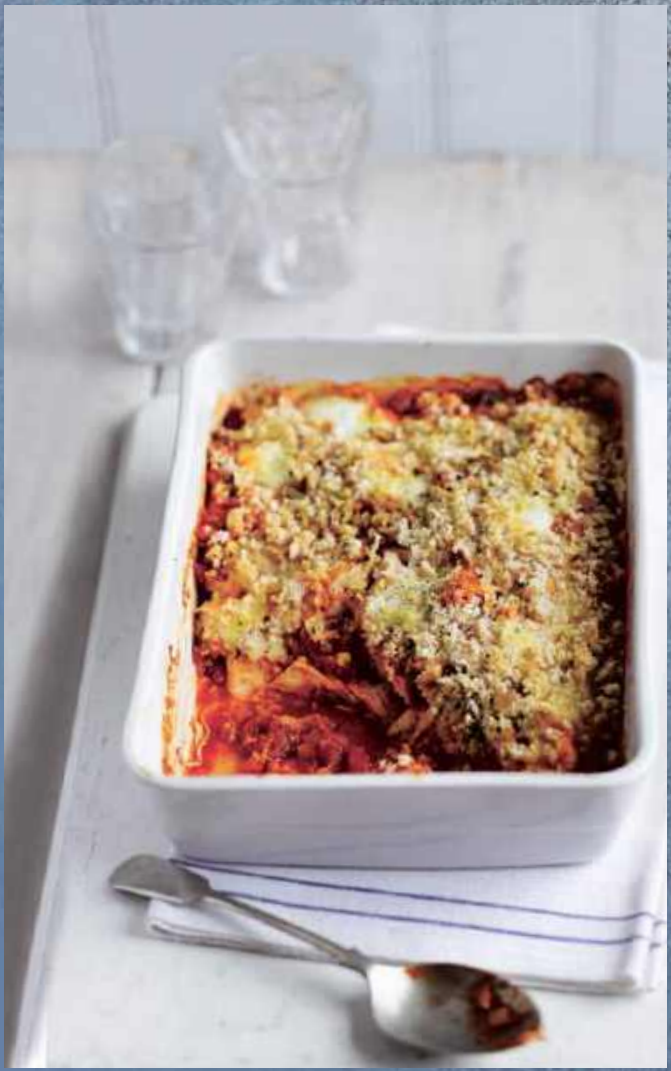
To danie ma intensywny zielony kolor. Dokładne proporcje szpinaku do ryżu zależą od przepisu. W niektórych używa się kilogram szpinaku, a w innych tylko 25 g ryżu. Sumak powszechnie się stosuje w bliskowschodniej kuchni. Ma piękną, ciemnoczerwoną barwę i cierpkawy, cytrynowy smak. Posypuje się nim gotowe dania, zwłaszcza warzywa i sałatki albo dodaje do dressingów.
Rozgrzej oliwę w dużym garnku o grubym dnie. Wrzuć cebulę. Smaż na średnim ogniu, aż nabierze złocistej barwy. Dodaj czosnek i podsmażaj jeszcze minutę. Wrzuć szpinak i smaż 10 minut, aż zmięknie, a płyn odparuje. Wsyp ryż i wlej gorącą wodę. Doprowadź do wrzenia. Dopraw sumakiem, solą i pieprzem. Przykryj i gotuj na małym ogniu 18–20 minut, aż ryż zmięknie, lecz pozostanie jędrny. Zdejmij garnek z ognia i odstaw na 5 minut. Posyp z wierzchu dodatkowym sumakiem i podawaj na gorąco.
4 porcje

Książka Paoli Gavin, która zawiera nie tylko smakowite przepisy, ale również bardzo ciekawe opisy zwyczajów Żydów z całego świata, ukazała się nakładem wydawnictwa BUCHMANN.

eprasa.pl 1a88b0440a

Dietetycznie & przepysznie

Zdrowy, niskokaloryczny posiłek nie musi być nudny! Wypróbuj nasze przepisy z kurczakiem w roli głównej (bynajmniej nie gotowanym na parze), a otrzymasz solidną porcję białka w smakowitej oprawie. *przepisy* **KEITH KENDRICK**



Kurczak w cieście po włosku

ILOŚĆ PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 min GOTOWANIE: 50 min

2 małe cebule albo 1 duża, pokrojone
2 ząbki czosnku, zgniecione
3 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki suszonego oregano
trzy puszki (po 400 g) krojonych pomidorów lub pomidorków cherry
1 łyżka cukru
kilka kropli białego lub czerwonego octu winnego
ok. 500 g ugotowanego kurczaka, porwanego na kawałki
125 g kuleczek mozzarelli
2 garście świeżo startej bułki tartej (lub bezglutenowego zamiennika)

1 Podsmaż cebulę i czosnek na oliwie, aż zmiękną. Dodaj oregano, pomidory, cukier, kilka kropli octu winnego, sól i pieprz, gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut, aż sos zgęstnieje. Dodaj kurczaka i przełóż całość do blachy do pieczenia.
2 Podgrzej piekarnik z termoobiegiem do 200 st. C (gazowy nastaw na poziom 7). Porwij kulki mozzarelli na mniejsze kawałki i posyp nimi kurczaka, na górze posyp bułką tartą, dopraw świeżo zmielonym pieprzem. Piecz przez 20 minut, aż kurczak będzie skwierczał, a góra się przyrumieni i zacznie kipieć. Podawaj z purée, ziemniakami w mundurkach, ryżem albo makaronem.

PORCJA ZAWIERA: 475 kcal, 44 g białka, 21 g węglowodanów, 25 g tłuszczu, 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych, 4 g błonnika, 16 g cukru, 0,9 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a

eprasa.pl 1a88b0440a

Bajecznie łatwy jednogarnkowiec z kurczaka

ILOŚĆ PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 MIN GOTOWANIE: 50 MIN

8 udek z kurczaka z kością, bez skóry
1 łyżka oleju rzepakowego lub innego roślinnego
5 cebul dymek, pokrojonych, oddzielnie część biała i zielona
2 łyżki mąki pszennej
2 kostki bulionowe, drobiowe
2 duże marchewki, pokrojone w słupki
400 g młodych ziemniaków, duże przekrojone na pół
200 g mrożonego groszku
1 łyżka pełnoziarnistej musztardy
małe opakowanie świeżych, delikatnych ziół, takich jak pietruszka, szczypiorek, koperek lub estragon, posiekanych

1 Nastaw czajnik z wodą. Usmaż udka na oleju w naczyniu żaroodpornym lub szerokiej patelni z przykrywką, żeby szybko zbrązowiały. Dodaj białą część dymki z mąką, rozgnieć i wrzuć kostki bulionowe, mieszaj przez 1–2 minuty. Stopniowo wlewaj 750 ml gorącej wody z czajnika. Dodaj marchewkę i ziemniaki, doprowadź do wrzenia. Przykryj i gotuj przez 20 minut.
2 Zdejmij pokrywkę i gotuj na wolnym ogniu przez kolejnych 15 minut, następnie dodaj groszek i gotuj przez kolejne 5 minut. Dopraw, dodaj musztardę, zieloną część dymek, zioła i przyprawy.

PORCJA ZAWIERA: 386 kcal, 43 g białka, 32 g węglowodanów, 10 g tłuszczu, 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych, 6 g błonnika, 8 g cukru, 2,1 g soli

Kurczak po kijowsku

ILOŚĆ PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 15 MIN GOTOWANIE: 20 MIN

5 łyżek kremowego sera
2 ząbki czosnku, zgniecione
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej albo mrożonej, ewentualnie pół łyżki pietruszki suszonej
2 piersi z kurczaka, bez skóry
6 plasterków suszonego boczku pancetta
oliwa, do wysmarowania

1 Podgrzej piekarnik z termoobiegiem do 170 st. C (gazowy nastaw na poziom 5). Zmieszaj kremowy ser, czosnek i zioła, dopraw. Natnij pierś z kurczaka z każdej strony, uważając, by nie przebić się na wylot. Palcami powiększ kieszonkę i wsuń w nią kremową mieszankę. Dopraw piersi, wokół każdej zawiń 3 kawałki boczku pancetta, ściśle zakrywając kieszenie.
2 Umieść na blasze do pieczenia, wysmaruj oliwą, piecz przez 18–20 minut, aż piersi będą gotowe.

PORCJA ZAWIERA: 386 kcal, 43 g białka, 32 g węglowodanów, 10 g tłuszczu, 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych, 6 g błonnika, 8 g cukru, 2,1 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a

Burgery z frytkami ze słodkich ziemniaków

(tylko burgery) ILOŚĆ PORCJI: 4
PRZYGOTOWANIE: 20 min GOTOWANIE: 45 min
PRZYRZĄDZANIE 30 min

4 słodkie ziemniaki ze skórką, pokrojone na sporej wielkości kawałki
1 łyżka oliwy z oliwek
400–500 g mielonego mięsa z kurczaka lub indyka
2 łyżki tajskiej czerwonej pasty curry
6 cebul dymek, pokrojonych
małe opakowanie kolendry, posiekanej
200 g ananasa, pokrojonego w kostkę
sok z połowy limonki
1 papryczka chili, bez pestek, drobno pokrojona
2 łyżki słodkiego sosu chili, dodatkowo trochę sosu do dipu
4 bułki do burgerów, opieczone
1 sałata (my użyliśmy rzymskiej typu Little Gem), do podania

1 Podgrzej piekarnik z termoobiegiem do 180 st. C (gazowy nastaw na poziom 6). Oliwę i frytki ze słodkich ziemniaków wraz z przyprawami umieść na blasze do pieczenia. Opiekaj przez 40–45 minut, aż frytki będą złote i chrupiące.
2 Połącz mielone mięso z pastą curry, połową skrojonej cebuli i połową kolendry, dodaj przyprawy. Uformuj cztery burgery.
3 Pozostałą dymkę i kolendrę wymieszaj z ananasem, sokiem z limonki, czerwoną papryczką chili i słodkim sosem chili.
4 Gdy frytki będą potrzebowały jeszcze ok. 10 minut, rozgrzej patelnię z nieprzywierająca powłoką lub elektrycznego grilla i smaż burgery przez 5 minut z każdej strony, aż nabiorą złotego koloru i będą upieczone. Podawaj z bułką, liśćmi sałaty, salsą oraz frytkami ze słodkich ziemniaków i dipem z sosu chili.

PORCJA ZAWIERA: 428 kcal, 34 g białka, 57 g węglowodanów, 8 g tłuszczu, 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych, 7 g błonnika, 17 g cukru, 2 g soli

W przeciwieństwie do zwykłych ziemniaków, te słodkie liczą się jako jedna z pięciu zalecanych dziennie porcji warzyw i owoców

eprasa.pl 1a88b0440a

Meksykańska potrawka z kurczaka z ryżem i fasolą

ILOŚĆ PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 MIN GOTOWANIE: 45 MIN

1 łyżka oliwy z oliwek
1 cebula, pokrojona
2 czerwone papryki, bez pestek, pokrojone na duże kawałki
3 czubate łyżki pasty z wędzonej papryki Chipotle (lub alternatywnej pasty w wersji bezglutenowej)
dwie 400 g puszki krojonych pomidorów
4 piersi z kurczaka, bez skóry
140 g długoziarnistego ryżu
400 g puszka fasoli pinto, odlanej
małe opakowanie kolendry, większość posiekana, kilka listków zostawionych w całości
sok z 1 limonki
1 łyżka cukru
jogurt naturalny, do podania

1 Na dużej, głębokiej patelni rozgrzej oliwę, podsmażaj cebulę i paprykę przez kilka minut, aż zmiękną. Dodaj pastę chipotle, mieszaj przez 1 minutę, potem dodaj pomidory. Wrzuć piersi z kurczaka, dolej tyle pomidorów z puszki, żeby przykryły piersi. Gotuj na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż kurczak się ugotuje (przez ok. 20 minut).
2 W tym czasie doprowadź do wrzenia duży rondel z wodą. Wrzuć ryż i gotuj przez 12–15 minut (albo zgodnie z instrukcją), aż będzie miękki. W ostatnich minutach dodaj fasolę, następnie dobrze odlej, dodaj kolendrę i sok z limonki, dopraw jeśli trzeba, przykryj, aby zachować ciepło.
3 Wyjmij kurczaka i przy pomocy dwóch widelców poodrywaj kawałki mięsa. Z powrotem wymieszaj je z sosem pomidorowym i cukrem, dopraw. Tuż przed podaniem posyp potrawkę liśćmi kolendry. Podawaj z ryżem i jogurtem posypanym czarnym pieprzem.

PORCJA ZAWIERA: 361 kcal, 32 g białka, 45 g węglowodanów, 5 g tłuszczu, 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych, 6 g błonnika, 14 g cukru, 0,8 g soli

Styl. potrawy LIZZIE HARRIS | Styl. REBECCA NEWPORT

epras.pl 1a88b0440a

NOWY DZIAŁ!

Rodzina I ZDROWIE

Mądrze skomponowane potrawy, które można przygotować z całą rodziną, pyszne dania rodem z Italii, lżejsze wersje tuczących smakołyków – to wszystko synonim zdrowej kuchni. Nie trzeba przecież jeść dań w wersji light, aby odżywiać się zdrowo. Domowe ciasto, choć zawiera cukier, jest o niebo zdrowsze niż jego sklepowy odpowiednik, bo zawiera wysokiej jakości składniki i jest pieczone z sercem.

gf w dobrej formie

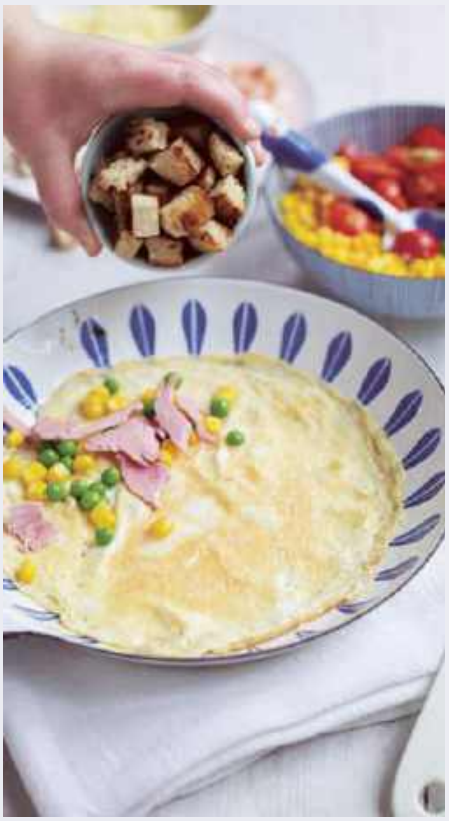
eprasa.pl 1a88b0440a

Szybkie kolacje

DLA WRACAJĄCYCH ZE SZKOŁY

Oto pięć przepisów na te wieczory, gdy rodzice mają plany na wieczór poza domem albo po prostu chcą wcześniej nakarmić głodne pociechy. Zdrowe, proste i szybkie w przygotowaniu przepisy.

przepis **LULU GRIMES** *zdjęcie* **WILL HEAP**



eprasa.pl 1a88b0440a

Omlety z grzaneczkami

Chrupiące grzanki w omlecie sprawiają, że kolacja jest ciekawsza. W tym przepisie można łatwo wykorzystać wiele resztek składników na kanapki.

LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYRZĄDZANIE 5 min

gruba kromka chleba, pokrojona w kostkę
łyżka oliwy z oliwek
2 jajka
2 łyżki startego sera
wybierz, co wolisz: plasterek szynki, plasterek pieczonego kurczaka, 2 plasterki salami, 2 plasterki chorizo albo garść krewetek
wybierz, co wolisz: garść pomidorków cherry, pokrojonych na ćwiartki, 2 łyżki kukurydzy, 2 łyżki rozmrożonego groszku lub garść rukoli
sałatka, do podania

1 Rozgrzej pół łyżki oliwy na nieprzywierającej patelni. Wrzuć grzanki i smaż na średnim ogniu mieszając, aż zaczną robić się rumiane i chrupkie. Przełóż grzaneczki na talerz, a patelnię przetrzyj papierowym ręcznikiem. Pokrój na kawałeczki wybraną wędlinę lub z grubsza posiekaj krewetki.
2 Rozkłóć jajka widelcem i dopraw do smaku, jeśli chcesz. Rozgrzej pół łyżki oliwy na patelni i wlej jajka. Na nich, na jednej połowie patelni ułóż wędlinę lub krewetki oraz warzywa. Przykryj patelnię pokrywką na minutę, po czym dodaj ser i przykryj patelnię na kolejną minutę. Dodaj grzanki i złóż omlet na pół, zakrywając jego wolną połową nadzienie. Zsuń omlet na talerz i podawaj z sałatką, jaką twoje pociechy raczą zjeść.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy • żelazo

PORCJA ZAWIERA: 620 kcal • 37 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 25 g węglowodanów • 5 g cukru • 4 g błonnika • 44 g białka • 1,5 g soli

Smażony makaron z warzywami i orzeszkami ziemnymi

Gotowe mieszanki warzywne do dań typu stir-fry różnią się od siebie, więc wybierz taką, jaką lubisz. Jeśli jednym ze składników jest cebula, możesz ją wybrać i podsmażyć najpierw samą, bo czasem jest dość grubo pokrojona i po krótkim podsmażeniu z resztą mieszanki, nadal jest półsurowa.

LICZBA PORCJI 3 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 10 min

2 łyżki chrupkiego masła orzechowego
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżka uprażonych niesolonych orzeszków ziemnych, posiekanych, plus trochę do podania
300 g makaronu jajecznego
1 łyżka oliwy
2 jajka, lekko rozkłócone
300-g opakowanie warzyw do dań typu stir-fry
słodki sos chili, do podania (opcjonalnie)

1 Wymieszaj masło orzechowe z sosem sojowym i 50 ml wody, po czym dodaj orzeszki. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu i odsącz.
2 Rozgrzej pół łyżki oliwy w woku albo na dużej patelni, wlej jajka i usmaż je, dzieląc na kawałki szpatułką, gdy zaczną się ścinać. Przełóż jajka na talerz. Na patelni rozgrzej pozostałe pół łyżki oliwy i smaż warzywa, aż zaczną mięknąć, po czym dodaj makaron i smaż dalej. Gdy warzywa będą prawie gotowe, dodaj jajka i sos orzechowy, wymieszaj. Rozdziel między miseczki, a następnie posyp orzeszkami. Podawaj ze słodkim sosem chili, jeśli chcesz.

KORZYŚCI mało kalorii • 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 371 kcal • 19 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 32 g węglowodanów • 5 g cukru • 4 g błonnika • 16 g białka • 1,5 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a

eprasa.pl 1a88b0440a

Zupa z kukurydzą i krewetkami

W sezonie wykorzystaj świeżą kukurydzę z kolby, poza sezonem może być z puszki lub mrożona. Zamiast krewetek możesz użyć kurczaka.

LICZBA PORCJI 2 (łatwo podwoić) PRZYGOTOWANIE 15 min PRZYRZĄDZANIE 25 min

1 łyżka oliwy z oliwek
1/2 cebuli, drobno posiekanej
150 g ziemniaków, pokrojonych w drobną kostkę
300 ml pełnego mleka
200 ml bulionu z kurczaka
150 g gotowanych małych krewetek, odsączonych
195 g kukurydzy, odsączonej
1 duży, pełnoziarnisty chlebek pita
1/2 łyżki masła czosnkowego
mały pęczek szczypiorku, posiekany (opcjonalnie)

1 Rozgrzej oliwę w rondlu. Podsmaż cebulę do miękkości. Dodaj ziemniaki, mleko i bulion. Zagotuj, zmniejsz lekko ogień i gotuj 10 minut, aż będą miękkie, po czym rozgnieć lekko część ziemniaków o brzeg rondla, żeby zagęścić zupę. Dodaj krewetki i kukurydzę i gotuj jeszcze 5 minut.
2 W tym czasie posmaruj pitę masłem czosnkowym, po czym wstaw pod grilla w piekarniku, aż lekko zbrązowieje. Pokrój ją na szerokie pasy. Podawaj zupę posypaną szczypiorkiem, z pitą na boku, do maczania.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • kwas foliowy • błonnik • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • wapń

PORCJA ZAWIERA: 447 kcal • 14 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 48 g węglowodanów • 17 g cukru • 8 g błonnika • 28 g białka • 1,9 g soli

Ryż z kurczakiem i cieciorką

Jeśli cieciorka nie jest akceptowana w twoim domu, spróbuj dodać mrożony groszek albo inne warzywo, jakie ma szansę zostać zjedzone przez dzieci, na 5 minut przed końcem gotowania.

LICZBA PORCJI 2–3 PRZYGOTOWANIE 15 min PRZYRZĄDZANIE 25 min plus chwilka na dochodzenie ryżu

25 g masła
1 szalotka, drobno posiekana
pierś kurczaka bez skóry (ok. 180 g) pokrojona w cienkie paseczki
1 marchewka (ok. 100 g), pokrojona w cienkie słupki
1 laska cynamonu
kawałek skórki cytryny
125 g ryżu basmati
2 czubate łyżki rodzynek
250 ml bulionu z kury
215 g cieciorki z puszki (130 g po odsączeniu)

1 Roztop połowę masła na patelni z pokrywką. Smaż szalotkę przez dwie minuty, po czym dodaj kurczaka oraz marchewkę i smaż dalej. Gdy warzywa zaczną się rumienić, dodaj cynamon oraz cytrynę, a następnie dopraw do smaku. Wmieszaj ryż z rodzynkami, zalej bulionem i pozwól się leciutko zagotować.
2 Na wierzchu rozsyp cieciorkę, przykryj patelnię pokrywką i duś wszystko przez 15 minut na małym ogniu, aż ryż wchłonie cały bulion. Jeśli ryż jest nadal twardawy, wlej 50 ml wody i zostaw na 5 minut. Zrusz ryż widelcem, na wierzchu ułóż kawałeczki reszty masła i podawaj.

KORZYŚCI mało kalorii • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 417 kcal • 9 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 56 g węglowodanów • 16 g cukru • 5 g błonnika • 24 g białka • 0,5 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a

eprasa.pl 1a88b0440a

eprasa.pl 1a88b0440a

W zeszłym roku ponad 2000 dzieci próbowało się zabić

www.jedendzien.com.pl

W Polsce jedno dziecko na 10 ma myśli samobójcze.
Dlatego bądź blisko - poświęć wyłącznie swojemu dziecku jeden zwykły dzień w tygodniu. Tak bez żadnej okazji.
Nie przegap ważnego sygnału.

Jeden dzień - wart całe życie

Zobacz... JESTEM !

Patronat: RZECZNIK PRAW DZIECKA, NIEBIESKA LINIA, pts, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Wsparcia udzielili: AQUATICA, TRAMWAJE WARSZAWSKIE, Ice in Roll

Zapiekanki z mięsem i groszkiem

Gdy zrobisz takie indywidualne zapiekanki, możesz je zamrozić, by móc w razie potrzeby wyciągnąć z zamrażalnika i upiec tylko tyle porcji, ile ci potrzeba.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 20 min PRZYRZĄDZANIE 55 min plus chłodzenie

500 g chudej mielonej wołowiny
1 łyżka oliwy
1 cebula, drobno posiekana
2 duże marchewki (ok. 200 g), drobno posiekane
2 kawałki selera naciowego, drobno posiekane
1 łyżka koncentratu pomidorowego
kostka bulionu wołowego
200 g mrożonego groszku
1 jajko, lekko rozkłócone
375 g gotowego kruchego ciasta
brokuły albo inne warzywa, do podania

1 Usmaż mięso na dużym ogniu, na odrobinie oliwy, rozdzielając je na kawałeczki, aż będzie mocno brązowe. Przełóż mięso na talerz, a na patelnię wrzuć cebulę, marchewkę i seler, po czym smaż je na małym ogniu, na reszcie oliwy, do miękkości. Wmieszaj koncentrat i wkrusz kostkę bulionową. Dodaj mięso i wszystko dokładnie wymieszaj. Smaż przez minutę, po czym dodaj 300 ml wody. Przykryj pokrywką i duś na małym ogniu przez 20 minut, po czym zdejmij pokrywkę i pozwól pyrkać, aż sos lekko zgęstnieje. Wmieszaj groszek, wyłącz gaz i zostaw nadzienie na 10 minut, do przestygnięcia.
2 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Podziel nadzienie między 4 foremki do zapiekanek. Posmaruj ich brzegi jajkiem. Rozwiń ciasto i pokrój na 4 części, po czym każdą rozwałkuj lekko, tak, by przykrywała jedną z foremek. Przykryj foremki ciastem, przyciskając je do brzegów, po czym obetnij nadmiar ostrym nożem. Brzegi dociśnij mocno dookoła widelcem lub palcami, a na koniec posmaruj ciasto jajkiem.
3 Na środku każdej zapiekanki zrób nacięcie, by mogła się nim wydostawać para. Udekoruj zapiekanki powycinanymi z resztek ciasta wzorkami, jeśli chcesz i posmaruj je jajkiem. Piecz przez 25–30 minut, aż ciasto urośnie i będzie złociste. Przed podaniem przestudź zapiekanki przez 5–10 minut.

KORZYŚCI błonnik • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 716 kcal • 40 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 48 g węglowodanów • 10 g cukru • 9 g błonnika • 37 g białka • 1,7 g soli

Shoot director and stylist TONIA SHUTTLEWORTH | Food stylist KATY GREENWOOD

gf wskazówka
Jeśli dokładnie wystudzisz nadzienie, po dodaniu ciasta możesz zamrozić zapiekanki przed pieczeniem.

eprasa.pl 1a88b0440a

Gotuj jak lokalsi

Bella Italia

Przepisy, niezbędne składniki, sztuczki i triki – słowem wszystko, czego potrzebujesz, by w Twoim domu zapanowała w 100% włoska atmosfera.

Bez nich się nie obejdzie!

Na 1 kg oryginalnych klusek może przypadać 40 jaj! Str. 72

Gęsty i aromatyczny – jest jak esencja kuchni włoskiej, str. 72

„Pocałunki damy" to idealny dodatek do kawy, str. 70

Pyszne i całkiem proste

Oryginalne przepisy na domową włoską biesiadę, str. 68

eprasa.pl 1a88b0440a

ZOSTAŃ EKSPERTEM PO WŁOSKU

Oto niebiańskie menu złożone z maślanego makaronu, treściwego gulaszu wołowego i ślicznych ciasteczek. Do tego dodaj jeszcze butelkę pełnego, bogatego wina i możesz sobie wyobrazić, że biesiadujesz we włoskich Alpach.

przepisy **ELENA SILCOCK** *zdjęcia* **STUART OVENDEN**

Wspólne spożywanie posiłków we włoskim stylu – dzielenie się domowym jedzeniem oraz popijanie wina połączone z wartką konwersacją – wydaje mi się być idealnym sposobem na spędzanie czasu z przyjaciółmi i rodziną. To właśnie takie biesiadowanie stało się dla mnie inspiracją do stworzenia tego wystawnego menu, rozpoczynającego się od pięknej, lekko gorzkawej sałatki z radicchio, po której podaję obowiązkowe danie z makaronu, a po nim sycący gulasz wołowy i wreszcie kończący ucztę deser w postaci baci di dama – maślanych ciasteczek z orzechów laskowych nadziewanych czekoladą, które serwuje się z mocną kawą. Zbierz swoich najbliższych wokół stołu i podaj im ten tradycyjny, typowy dla północnych Włoch posiłek.

Wołowina w barolo

Wykorzystanie tłustych części wołowiny, takich jak żeberka, korzystnie wpływa na smak tego pysznego, sycącego, długo gotowanego gulaszu. To rozgrzewające i tłuste danie odzwieciedla bogactwo kuchni północnych Włoch. Aby jeszcze bardziej wzmocnić smak potrawy, warto pozostawić mięso w winno-ziołowej marynacie na całą noc.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 min. plus chłodzenie PRZYRZĄDZANIE: 4 i 1/2 godz.

4 małe żeberka wołowe
1 butelka (750 ml) wina barolo (lub innego treściwego czerwonego wina włoskiego)
1 gałązka rozmarynu
1 gałązka tymianku
5 listków szałwii
1 listek laurowy
1 łyżeczka ziaren czarnego pieprzu
1 łyżeczka owoców jałowca
2 łyżki oleju roślinnego
250 ml wywaru z kurczaka
2 duże cebule, pokrojone w ćwiartki
2 duże marchewki, pokrojone w podłużne kliny
kremowa polenta skropiona oliwą truflową, do podania

1 Dzień wcześniej, wieczorem, umieść żeberka w dużej misce, wlej do nich wino i dodaj zioła, ziarenka pieprzu oraz owoce jałowca; odstaw na całą noc, aby mięso się zamarynowało. Na drugi dzień wyjmij żeberka z marynaty i osusz je, dociskając mięso papierowym ręcznikiem kuchennym; zachowaj wino z przyprawami (jeśli nie masz czasu, możesz ten etap pominąć).
2 Nagrzej piekarnik do 160 st. C (140 st. C z termoobiegiem). W dużym naczyniu żeliwnym rozgrzej 1 łyżkę oleju, dodaj żeberka i podsmaż je ze wszystkich stron z wyjątkiem tej z kośćmi, po czym przełóż je na talerz i odstaw. Do naczynia wlej wino i dodaj zioła, ziarenka pieprzu oraz owoce jałowca. Gotuj miksturę przez 15 minut, aż się zredukuje o połowę, po czym dodaj z powrotem żeberka i wlej wywar. Doprowadź płyn ponownie do wrzenia, a potem przykryj naczynie pokrywką i wstaw je do piekarnika na 2 i 1/2 godziny.
3 Na patelni podsmaż cebulę i marchewkę tak, aby się zrumieniły; odstaw. Wyjmij naczynie z gulaszem z piekarnika i ostrożnie wyłów z niego żeberka. Pozostały w naczyniu płyn przelej przez sitko do dzbanka; to, co pozostało na sitku wyrzuć. Tłuszcz, który wytopił się z mięsa podczas pieczenia wytrąci się na powierzchnię – zbierz go i odrzuć. Przelej płyn z powrotem do naczynia żeliwnego i dodaj do niego podsmażone warzywa oraz żeberka. Przykryj i wstaw gulasz z powrotem do piekarnika na kolejne 1 i 1/2 godziny; na 30 minut przed końcem pieczenia zdejmij pokrywkę, aby sos mógł się zredukować. Podawaj gulasz z polentą skropioną oliwą truflową.

KORZYŚCI błonnik • żelazo • 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 751 kcal • 48 g tłuszczu • 18 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 16 g węglowodanów • 13 g cukru • 6 g błonnika • 26 g białka • 0,4 g soli

Wołowina w barolo
Makaron
z masełkiem
szałwiowym
Grillowana
radicchio z fontiną
Polenta z oliwą
truflową

Grillowana radicchio z fontiną

Jeśli nie uda ci się dostać fontiny, sałatka będzie równie smakowita z parmezanem lub pecorino.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 min PRZYRZĄDZANIE: 5–8 min

2 główki radicchio, pokrojone wzdłuż głąba w ćwiartki
2 łyżki oliwy, plus trochę do podania
1 łyżka octu balsamicznego, plus trochę do podania
2 łyżki listków tymianku
50 g fontiny, startej na tarce w wiórki lub pokrojonej w cienkie plasterki

1 Rozgrzej grill do 160 st. C. Rozłóż radicchio na blasze do pieczenia i przypraw do smaku. Trzepaczką wymieszaj oliwę z octem, po czym polej dressingiem radicchio. Grilluj ją przez 5–8 minut, przewracając ćwiartki w regularnych odstępach czasu – dążysz do tego, aby radicchio zmiękła i była w środku wypieczona, ale nie powinna się z wierzchu zwęglić.
2 Rozłóż radicchio na dużym półmisku, posyp ją listkami tymianku i przybierz wiórkami fontiny. Skrop całość dodatkowo oliwą i octem balsamicznym, przypraw do smaku i podawaj.

KORZYŚCI kwas foliowy • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 145 kcal • 10 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 7 g węglowodanów • 2 g cukru • 2 g błonnika • 6 g białka • 0,4 g soli

Makaron tajarin z masełkiem szałwiowym

Sekret tego dania tkwi w makaronie – wykorzystaj ten świeży, jak najbardziej jajeczny (patrz gotuj jak lokalsi, po prawej).

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 min PRZYRZĄDZANIE: 10 min

100 g masła
mały pęczek szałwii, listki oberwane
100 ml wywaru z kurczaka lub warzyw
sok z 1/2 cytryny
350 g świeżego makaronu jajecznego taglierini (lub świeżego jajecznego tagliatelle lub linguine)
starty parmezan (lub wegetariański odpowiednik), do podania

1 Rozpuść masło na patelni, dodaj listki szałwii i smaż wszystko na małym ogniu do czasu, aż masło się zrumieni i zacznie wydzielać orzechowy aromat. Wyłów z niego listki szałwii i je odłóż. Na patelnię wlej wywar oraz sok z cytryny i dobrze wszystko wymieszaj.
2 Zagotuj duży garnek posolonej wody. Dodaj do niej makaron i ugotuj go zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Szczypcami wybierz makaron z wody i przełóż go na patelnię z masłem. Wymieszaj porządnie; w razie potrzeby, aby nieco rozrzedzić maślany sos, dodaj łyżeczkę wody z gotowania makaronu. Wciśnij jeszcze trochę soku z cytryny i przypraw całość do smaku.
3 Nałóż makaron na podgrzane głębokie talerze i przybierz go listkami szałwii, czarnym pieprzem i parmezanem.

PORCJA ZAWIERA: 458 kcal • 23 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 49 g węglowodanów • 2 g cukru • 3 g błonnika • 11 g białka • 0,6 g soli

gf wskazówka

Odstawienie na chwilę ciasteczek pokrytych czekoladą sprawi, że przed przykryciem ich resztą ciastek czekolada trochę zastygnie – dzięki temu nie spłynie poza krawędzie, a górne ciasteczka się nie zsuną.

Baci di dama

Czyli „pocałunki damy" – te ciasteczka są idealnym dodatkiem do poobiedniej kawy.

LICZBA PORCJI: 16 ciasteczek PRZYGOTOWANIE: 15 min plus chłodzenie i zastyganie nadzienia PRZYRZĄDZANIE: 20 min

100 g blanszowanych orzechów laskowych
100 g masła
100 g cukru
100 g mąki (najlepiej typu „00")
NADZIENIE
100 g gorzkiej czekolady, połamanej na drobne kawałki

1 Zmiksuj orzechy na drobne okruszki, ale uważaj, by nie przesadzić – nie powinny być zbyt oleiste. Dodaj masło i cukier i zmiksuj wszystko na bardzo kremową masę. Przełóż ją do miski i przesiej do niej też mąkę. Wymieszaj dłońmi, po czym wstaw ciasto do lodówki na 1 godzinę lub do czasu, aż będzie wystarczająco zbite, abyś mógł je rozwałkować.
2 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem) i wyłóż dużą blachę papierem do pieczenia. Odrywaj od ciasta kawałeczki odpowiadające objętości łyżeczki deserowej i uformuj z nich dłońmi kulki. Umieść kulki na przygotowanej blasze, zachowując pomiędzy nimi 2-centymetrowe odstępy. Piecz ciasteczka przez 15 minut, aż się zrumienią, po czym przełóż je na kratkę do wystygnięcia.
3 Aby przygotować nadzienie, wsyp czekoladę do miski i wstaw ją do mikrofalówki; podgrzewaj ją, mieszając co 10 sekund, do czasu, aż się całkowicie rozpuści. Rozsmaruj łyżeczkę czekolady na połowie upieczonych ciasteczek. Odczekaj 15 minut, aż nadzienie lekko zastygnie (patrz wskazówka poniżej), po czym przykryj je resztą ciasteczek. Odstaw baci di dama, aby nadzienie całkowicie zastygło (jeśli w kuchni jest ciepło, wstaw je do lodówki). Podawaj z kawą.

PORCJA ZAWIERA: 173 kcal • 12 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 8 g cukru • 1 g błonnika • 2 g białka • 0,12 g soli

Koordynator sesji GARETH JONES Stylizacja potraw ELENA SILCOCK Stylizacja JENNY IGGLEDON

eprasa.pl 1a88b0440a

Ole!

W parach **smaczniej.**

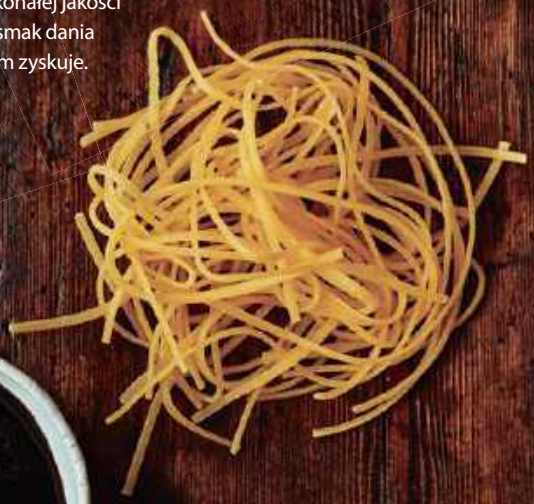
Suszone pomidory i **kapary w oleju.**
Intrygujący duet pełen smaku i aromatu.
Pomidory kochają kapary.

faktoria_smaku OLE - Świat warzywnych przysmaków www.okechamp.pl • www.wole-ole.pl

eprasa.pl 1a88b0440a

GOTUJ JAK LOKALSI

ORYGINALNE PRODUKTY
Jedną z tajemnic włoskiej kuchni są wysokiej jakości składniki. Dzięki temu każda potrawa jest esencjonalna i smakuje wybornie. Warto zainwestować choć w jeden doskonałej jakości produkt, bo smak dania bardzo na tym zyskuje.



Świeży makaron jajeczny
Północne Włochy słyną ze swojego świeżego makaronu, który jest o wiele intensywniejszy w smaku, niż w pozostałych regionach – na 1 kilogram makaronu może przypadać do 40 jaj!

Ocet balsamiczny
Włoski ocet balsamiczny posiada oznaczenie DOP (chroniona nazwa pochodzenia), co oznacza, że powinien być produkowany w Modenie lub Reggio Emilia, prowincjach w regionie Emilia-Romania w północnych Włoszech. Jeśli pochodzi z innego miejsca, nie jest tradycyjnym octem balsamicznym. Przechyl buteleczkę – im gęstszy ocet, tym dłużej leżakował w beczce i ma intensywniejszy smak.

Masło
Podczas gdy w południowych Włoszech najczęściej używa się mnóstwa oliwy, na północy preferuje się masło.

Mąka „00"
Ta bardzo drobno zmielona mąka jest idealna do przygotowania domowego makaronu o gładkiej teksturze. Możesz ją także wykorzystać do upieczenia baci di dama, dzięki czemu ciasteczka będą kruche i po prostu rozpuszczą się w ustach.

Na dobry nastrój

Autorka kulinarna Sophie Godwin podzieliła się z nami przepisami na trzy dania, które nawet w najbrzydsze deszczowe dni pomogą zachować pogodę ducha.

zdjęcia **MIKE ENGLISH**
dietetyk **KERRY TORRENS**

Śniadanie

Pieczona owsianka z bananami

ZDROWE | 1 Z 5 PORCJI | BŁONNIK

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYRZĄDZANIE 25 min

2 małe banany, przekrojone wzdłuż na pół
100 g płatków owsianych
1/4 łyżeczki cynamonu
150 ml mleka, jakie lubisz, plus trochę do podania
4 orzechy włoskie, z grubsza posiekane

1 Nagrzej piekarnik do 190 st. C (170 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 5. Rozgnieć widelcem jedną połówkę banana, wymieszaj z płatkami, cynamonem, mlekiem, 300 ml wody i szczyptą soli, po czym wlej do naczynia do zapiekania. Na wierzchu ułóż pozostałe połówki banana i posyp orzechami włoskimi.
2 Piecz przez 20–25 minut, aż płatki będą kremowe i wchłoną większość płynu.

KORZYŚCI zdrowy • błonnik • 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 405 kcal • 15 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 52 g węglowodanów • 18 g cukru • 6 g błonnika • 12 g białka • 0,3 g soli

Banany i nabiał to dobre źródło aminokwasu zwanego tryptofanem, którego organizm potrzebuje do wytwarzania hormonu dobrego samopoczucia, czyli serotoniny. Kiedy jesz go razem ze źródłem węglowodanów, takim jak np. płatki owsiane, twój mózg może łatwiej wchłonąć tryptofan.

eprasa.pl 1a88b0440a

Lunch

Łosoś z brokułem gałązkowym i zbożami

BŁONNIK | 2 Z 5 PORCJI | OMEGA-3

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 10 min

2½ łyżki tłoczonego na zimno oleju rzepakowego
½ łyżeczki miodu
½ łyżeczki pełnoziarnistej musztardy
sok wyciśnięty z 1 cytryny
200 g fioletowego brokuła gałązkowego, każda łodyga podzielona na trzy części
1–2 ząbki czosnku, w plasterkach
250 g mieszanych kasz
po garści natki pietruszki i koperku, posiekanych
160 g rzodkiewki, pokrojonej w kawałki
200 g gotowanego na parze łososia, podzielonego na kawałki

1 Wymieszaj 2 łyżki oleju z miodem, musztardą, sokiem z cytryny i przyprawami. Zagotuj wodę, dodaj brokuły, gotuj przez 3–4 minuty, tak aby były lekko al dente, a następnie odcedź.
2 Rozgrzej pozostały olej na patelni. Dodaj czosnek, smaż przez minutę, a następnie dodaj ugotowaną kaszę, używając spodu łyżki, aby rozdzielić ziarna. Dodaj brokuły, sos musztardowy, zioła i rzodkiewki. Wymieszaj, dopraw do smaku, a następnie delikatnie wymieszaj z łososiem. Podawaj na ciepło lub na zimno.

KORZYŚCI omega-3 • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców • zdrowe • błonnik

PORCJA ZAWIERA: 669 kcal • 39 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 36 g węglowodanów • 6 g cukru • 10 g błonnika • 39 g białka • 0,4 g soli

O tej porze roku, jedzenie tłustych ryb, takich jak łosoś, jest świetnym sposobem na dodanie sobie witaminy D do diety. Tłuste ryby są również doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, które pomagają w utrzymaniu zdrowego układu nerwowego.

eprasa.pl 1a88b0440a

Kolacja

Słodkie ziemniaki nadziewane fetą i jarmużem

MAŁO KALORII | 3 Z 5 PORCJI | ŻELAZO

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 50 min

2 słodkie ziemniaki
210 g ciecierzycy z puszki, odsączonej
1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
2 łyżki octu z czerwonego wina
30 g fety, pokrojonej w kostki o boku ok. 1 cm
1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
szczypta płatków chilli
100 g jarmużu
1 łyżka pestek dyni, uprażonych
80 g rukoli

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Ponakłuwaj słodkie ziemniaki widelcem, a następnie piecz przez 40 minut. Dodaj ciecierzycę i piecz jeszcze przez 10 minut, aż ziemniaki będą całkowicie miękkie, a ciecierzyca zrobi się trochę chrupka.
2 W tym czasie wymieszaj cebulę z octem i szczyptą cukru oraz soli, po czym odstaw na bok, żeby się lekko zamarynowała. W innej misce marynuj fetę z oliwą i chili.
3 Gdy ziemniaki są już prawie upieczone, podgotuj jarmuż z 50 ml wody przez 3 minuty, aż zmięknie, a następnie dopraw do smaku. Ułóż na talerzach ziemniaki, przekrój każdy na pół, a na wierzch nałóż jarmuż, ciecierzycę, czerwoną cebulę (zachowaj sok), marynowaną fetę i pestki dyni. Wymieszaj rukolę z zachowaną marynatą i podawaj z ziemniakami.

KORZYŚCI mało kalorii • kwas foliowy • błonnik • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców • żelazo • bezglutenowe • wapń

PORCJA ZAWIERA: 422 kcal • 15 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 51 g węglowodanów • 19 g cukru • 11 g błonnika • 15 g białka • 0,6 g soli

Pestki dyni i liściaste warzywa, takie jak jarmuż, są bogate w magnez, który jest niezbędny do produkcji serotoniny i może pomóc w radzeniu sobie ze stresem.

Kier. sesji CHERRY FERMOR | Styl. dań PIP SPENCE | Styl. FAYE WEARS

eprasa.pl 1a88b0440a

Nowinki zdrowotne

Sarah Lienard dzieli się najnowszymi, sezonowymi wskazówkami dotyczącymi zdrowia, trikami na temat oszczędnego jedzenia oraz jak najlepszego wykorzystania naszego składnika miesiąca.

JAK...

Dobrze zjeść, mając ograniczony budżet

Nie musisz wydać fortuny, by cieszyć się zdrowym jedzeniem. Wypróbuj nasze najlepsze wskazówki, które pomogą dobrze zjeść za mniej.

Kupuj mrożone zamiast świeżych. Zachowują tyle samo, jeśli nie więcej, składników odżywczych w porównaniu ze świeżymi produktami, bo zwykle są zamrażane tuż po zebraniu. Tymczasem świeże mogą przejechać tysiące kilometrów, zanim trafią na półki w supermarketach.

Kupuj lokalnie i sezonowo. Lokalnie wyhodowane produkty są często tańsze niż importowane artykuły spożywcze. Ryneczki i bazarki są doskonałym miejscem do złapania okazji na sezonowe owoce i warzywa, a jednocześnie dają finansowe wsparcie lokalnym producentom.

Jedz więcej strączków. Tanie, o niskiej zawartości tłuszczu i bogate w witaminy, minerały i błonnik, fasola, cieciorka i soczewica są świetnymi i tanimi źródłami cennego białka.

Pokochaj resztki. Przygotowywanie posiłków z wyprzedzeniem zyskuje na popularności, jako sposób na zdrowe odżywianie szybciej, łatwiej i taniej, ale możesz cieszyć się tymi samymi korzyściami dzięki wykorzystywaniu resztek z pożywnych posiłków. Przejdź do strony 80, aby odkryć trzy zdrowe sposoby na wykorzystanie pysznego dhal.

W CENTRUM UWAGI...

Nasiona chia

Mogą nie być tanie, ale mają długi okres przydatności do spożycia i są świetne w owsiankach, dżemach, puddingach (patrz przepis obok) lub nawet jako substytut jajka w wypiekach. Oto pięć innych powodów, aby je wypróbować.

Wykorzystaj nasiona chia przyrządzając nasz pyszny, czekoladowy budyń.

Czekoladowy budyń z chia

LICZBA PORCJI 4
PRZYGOTOWANIE 5 min plus 4 godz. w lodówce
BEZ GOTOWANIA

60 g nasion chia
400 ml niesłodzonego mleka migdałowego lub mleka z orzechów laskowych
3 łyżki kakao
2 łyżki syropu klonowego
½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
nasiona z owoców kakaowca, mieszane
mrożone owoce jagodowe, do podania

1 Umieść wszystkie składniki w dużej misce z hojną szczyptą soli morskiej i wymieszaj trzepaczką. Przykryj folią spożywczą, a następnie zostaw w lodówce na co najmniej 4 godziny, lub na noc, aby deser zgęstniał. **2** Przełóż deser do czterech szklanek, następnie udekoruj mrożonymi owocami i kakao.

KORZYŚCI wapń • mało kalorii • błonnik • wegański • bezglutenowy
PORCJA ZAWIERA: 130 kcal • 7 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 9 g węglowodanów • 6 g cukru • 7 g błonnika • 4 g białka • 0,3 g soli

ZDROWIE ZIMĄ

Czy mogę zapobiec przeziębieniu?

Chociaż nie ma gwarancji, że się nie przeziębisz, daj sobie najlepszą szansę na dobre samopoczucie i zdrowie, dzięki poradom od dietetyczki, Kerry Torrens.

Jedz...	Aby zdobyć...	Co może pomóc...
Warzywa i owoce w żywych kolorach, jak słodkie ziemniaki, czy dynia	BETA-KAROTEN (WITAMINĘ A)	Wzmocnić i utrzymać w dobrej formie śluzówkę nosa i płuc
Zieleninę (jak botwinka i szpinak), a także paprykę, brokuły, kiwi oraz cytrusy	Witaminę C	Skrócić czas i złagodzić przebieg przeziębienia w przypadku osób narażonych na krótkie okresy wzmożonego wysiłku fizycznego, np. intensywnych ćwiczeń lub niskie temperatury.
Łososia, makrelę, jajka i grzyby	Witaminę D	Zmniejszyć ryzyko infekcji u ludzi nie mających problemów zdrowotnych.
Jogurty bio, kefir, kimchi oraz kiszoną kapustę	Probiotyki	Wspomóc zdrowie jelit, poprzez zwiększenie ilości dobrych bakterii w przewodzie pokarmowym.

Przepis SOPHIE GODWIN | Zdj. potrawy MIKE ENGLISH | Kier. sesji CHERRY FERMOR | Styl. dpotrawyxPIP SPENCE
Styl. FAYE WEARS | Porady dietetyczne KERRY TORRENS, JO LEWIN | Zdj. GETTY

eprasa.pl 1a88b0440a

dostępny w salonach prasowych
i na www.ulubionykiosk.pl

eprasa.pl 1a88b0440a

Miseczka pełna pocieszenia

Ta bogata w białko i pełna smaku zupa na domowym wywarze z nutą imbiru, to rozgrzewający, odżywczy posiłek.

przepis **SARA BUENFELD** *zdjęcie* **MIKE ENGLISH**

Zupa z kurczakiem i kukurydzą

Wywar z kości kurczaka, jakie zostały z pieczeni jest nie tylko dobry dla portfela. Bulion z kości zapewnia ważne składniki mineralne, takie jak istotne dla układu odpornościowego cynk i selen.

MAŁO KALORII | 2 Z 5 PORCJI | BEZ GLUTENU

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 min
PRZYRZĄDZANIE 2 godz. 15 min

kości z całego pieczonego kurczaka
4 cienkie plasterki świeżego imbiru, plus 1 łyżka drobno startego
2 cebule, pokrojone w ćwiartki
3 ząbki czosnku, starte na tarce o drobnych oczkach
2 łyżeczki octu jabłkowego
325 g kukurydzy z puszki
3 dymki, białe części pokrojone w cienkie plasterki, zielone pokrojone ukośnie
100 g ugotowanego kurczaka, rozdrobnionego
2 łyżeczki tamari
2 jajka, rozkłócone
kilka kropli oleju sezamowego, do podania (opcjonalnie)

1 Zagotuj duży czajnik wody. Umieść kości w dużym rondlu o nieprzywierającej powierzchni, dodaj plasterki imbiru, cebulę i dwie trzecie czosnku. Gotuj, mieszając, przez około 2 minuty. Mięso na kościach będzie przyklejać się do spodu garnka, ale to tylko doda zupie smaku. Zalej wszystko 1,5 litra wrzącej wody, wmieszaj ocet, następnie przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 2 godziny.

2 Przecedź bulion i zmierz jego ilość. Potrzebujesz około 450 ml, więc jeśli masz za dużo, przelej go do rondla i gotuj bez pokrywki, aż się zredukuje. Przenieś cebulę z sita do miski z trzema czwartymi kukurydzy. Zmiksuj na gładko ręcznym blenderem.

3 Do bulionu w rondlu dodaj zmiksowaną kukurydzę, pozostałe jej ziarenka w całości, czosnek, starty imbir, białe części dymki i mięso kurczaka. Gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut, a następnie wmieszaj tamari. Wyłącz gaz i szybko wlewaj jajka cienkim strumieniem, mieszając lekko, aby ścięły się, tworząc cienkie nitki. Dopraw pieprzem, a następnie rozlej do miseczek. Udekoruj zieloną częścią dymki i kilkoma kroplami oleju sezamowego, jeśli go używasz.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • kwas foliowy • błonnik • 2 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 401 kcal • 14 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 26 g węglowodanów • 16 g cukru • 7 g błonnika • 39 g białka • 1,1 g soli

Kierownictwo sesji CHERRY FERMOR | Styl. potrawy PIP SPENCE | Styl. FAYE WEARS

MAGAZYN
o stylowych wnętrzach

www.czasnawnetrze.pl

Przejrzyj i zamów na ULUBIONY KIOSK.PL

eprasa.pl 1a88b0440a

3 zdrowe pomysły na...

Soczewicę

Jedną rozgrzewającą porcją soczewicy, przekształconą w trzy dania za pomocą kilku dodatków, napełnisz brzuchy dwóch osób, robiąc pyszne kolacje.

przepis **SOPHIE GODWIN**
zdjęcie **MIKE ENGLISH**

1

3

2

Przepis podstawowy

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 45 min

2 łyżki oleju kokosowego
2 cebule, posiekane
4 ząbki czosnku, posiekane
duży kawałek imbiru, posiekany
300 g czerwonej soczewicy
1 łyżeczka kurkumy
2 pomidory, z grubsza posiekane
po 1 łyżeczce nasion kolendry, kuminu i gorczycy
1 cytryna, sam sok

1 Rozpuść jedną łyżkę oleju kokosowego w dużym rondlu. Dodaj cebulę i szczyptę soli, po czym gotuj przez 8 minut. Wmieszaj czosnek i imbir, i gotuj przez kilka kolejnych minut. Dodaj soczewicę, kurkumę i pomidory, wymieszaj, aby połączyć, a następnie zalej litrem wody. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 25–30 minut, mieszając od czasu do czasu, aż soczewica będzie miękka.
2 Rozgrzej resztę oleju na patelni. Gdy będzie bardzo gorący, dodaj przyprawy i smaż przez minutę, aż zaczną intensywnie pachnieć, a następnie wymieszaj je z soczewicą. Dodaj sok z cytryny i dopraw całość do smaku. Przechowuj przez cztery dni w lodówce lub zamroź w porcjach.

KORZYŚCI mało tłuszczu • wegański • 2 z 5 porcji warzyw i owoców • żelazo• bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 230 kcal • 5 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 31 g węglowodanów • 4 g cukru • 5 g błonnika • 13 g białka • 0,1 g soli

1. Kedgeree z soczewicą

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 15 min PRZYRZĄDZANIE 15 min

Dwa jajka gotuj przez 7 minut we wrzącej wodzie. Wyjmij z garnka i natychmiast wstaw pod zimną wodę, by ostygły, po czym obierz i przekrój na połówki. Odgrzej 250 g soczewicy z przepisu podstawowego z 250 g ugotowanego pełnoziarnistego ryżu. Wymieszaj ze 150 g mrożonego groszku oraz podzielonymi na płatki 200 g ugotowanego plamiaka. Dodaj 50 ml wody i wszystko dobrze podgrzej. Rozdziel do dwóch miseczek, na wierzchu ułóż jajka i posyp natką pietruszki. Podawaj z cząstkami cytryny.

KORZYŚCI mało tłuszczu • błonnik • 2 z 5 porcji warzyw i owoców • żelazo• bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 508 kcal • 12 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 31 g węglowodanów • 4 g cukru • 5 g błonnika • 13 g białka • 0,1 g soli

2. Placuszki z soczewicą

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 15 min PRZYRZĄDZANIE 10 min

Wymieszaj 300 g soczewicy z przepisu podstawowego z garścią posiekanej kolendry, jedną posiekaną dymką i 50 g mąki razowej i odstaw na bok. Użyj obieraczki do warzyw, by pokroić 2 marchewki i 2 cukinie na długie wstążki, a następnie wymieszaj je z 1/2 łyżeczki nasion sezamu i garścią kolendry oraz 1/2 łyżeczki oleju sezamowego i sokiem z jednej limonki. Podgrzej łyżkę oleju rzepakowego na patelni. Nałóż ciasto w czterech porcjach i spłaszcz na placuszki. Smaż z każdej strony, aż będą złote i podawaj z sałatką z cukinii i marchewki.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • wegański • 3 z 5 porcji warzyw i owoców • żelazo • bezglutenowe • błonnik • kwas foliowy

PORCJA ZAWIERA: 356 kcal • 12 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 41 g węglowodanów • 11 g cukru • 11 g błonnika • 17 g białka • 0,3 g soli

3. Dhal ze szpinakiem i jogurtem z harissą

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYRZĄDZANIE 10 min

Wymieszaj łyżeczkę harissy z 60 g greckiego jogurtu. Upraż łyżkę płatków migdałowych na suchej patelni, na złoty kolor. Podgrzej 500 g soczewicy z przepisu podstawowego i wymieszaj z 200 g szpinaku. Gdy tylko zmięknie, przełóż do miseczek, udekoruj jogurtem i migdałami.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • wapń • 3 z 5 porcji warzyw i owoców • żelazo • bezglutenowe • błonnik • kwas foliowy

PORCJA ZAWIERA: 334 kcal • 13 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 33 g węglowodanów • 6 g cukru • 6 g błonnika • 19 g białka • 0,2 g soli

Kier. sesji CHERRY FERMOR | Styl. dań PIP SPENCE | Styl. FAYE WEARS

eprasa.pl 1a88b0440a

Inspiracje na chłodne dni

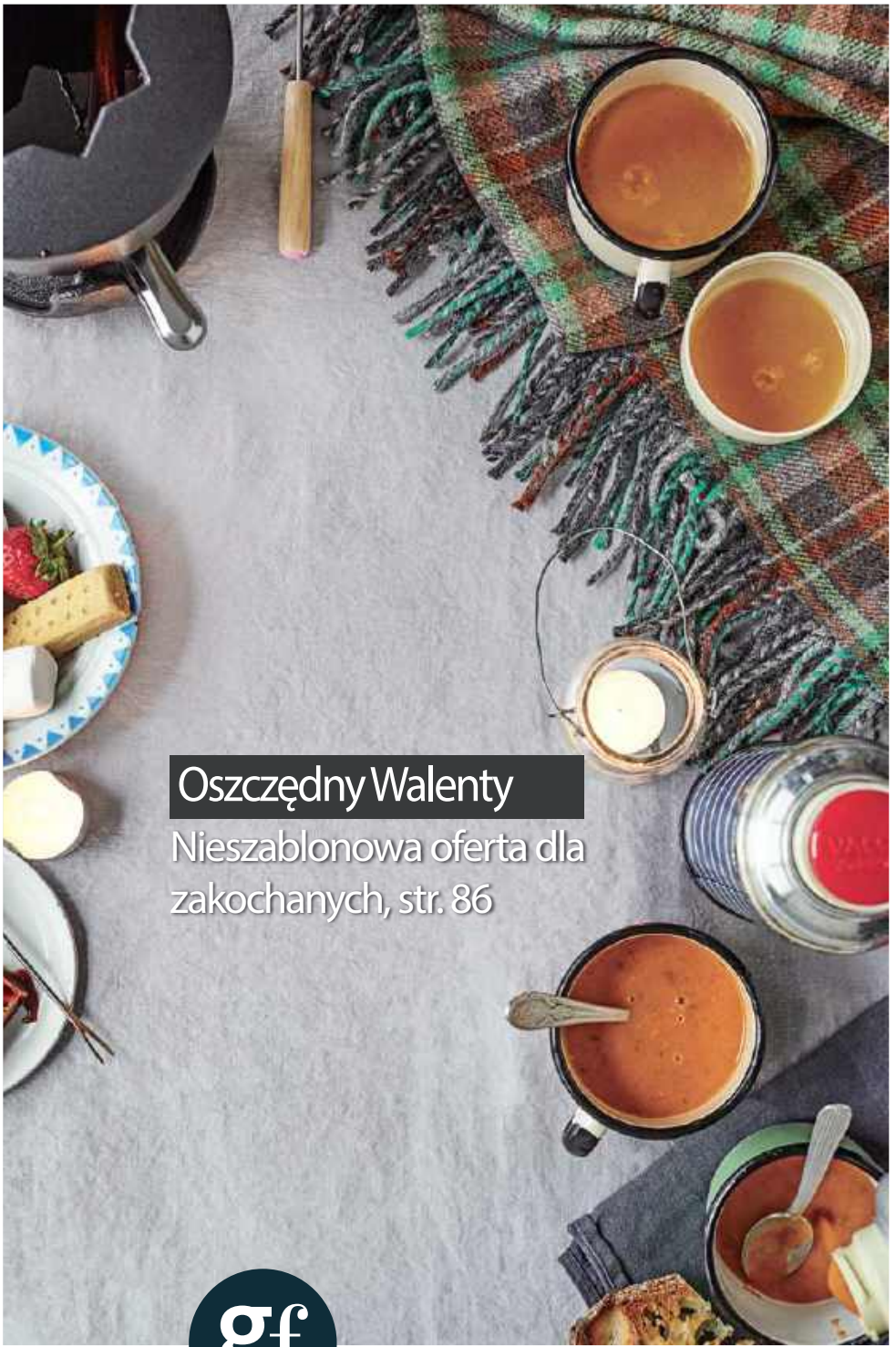
Comfort food, czyli dania na chwile, gdy nie dopisuje nastrój, walentynkowe propozycje dla odważnych, łatwy przepis na drugie śniadanie na słodko i wiele innych.

W mig poprawią Ci humor

Naleśniki i muffinki w jednym, str. 82

Tartaletki z dżemem, str. 84

Makaron w roli głównej, str. 92



Oszczędny Walenty

Nieszablonowa oferta dla zakochanych, str. 86

eprasa.pl 1a88b0440a

BAJECZNIE PROSTE

PUFFINKI

Każdego miesiąca, legenda Good Food, Orlando Murrin, dzieli się z Wami szybkim przepisem, który zapewnia imponujące rezultaty.

zdjęcie **TOM REGESTER**

To świetny pomysł na pierwsze lub drugie śniadanie. Nazywam je puffinkami, bo są połączeniem naleśników (pankejków) i muffinek. Gdy polejecie je grubo syropem, będą wytworną alternatywą dla francuskich tostów. Jeśli poświęcicie trochę czasu na organizację, zanim zaczniecie właściwe gotowanie, zrobicie puffinki w mig. Bo chociaż tak prosty przepis kusi, by po prostu zabrać się do roboty, doświadczony kucharz wie, że przygotowanie sobie wszystkiego, zanim zacznie się pracę, bardzo oszczędza czas. Podczas gdy puffinki są w piekarniku, macie idealną chwilę na przygotowanie syropu, ogarnięcie kuchni i zwołanie wszystkich domowników, by byli świadkami momentu, gdy te złociste piękności wyjadą z piekarnika.

Puffinki z syropem jagodowym

LICZBA PORCJI 12 PRZYGOTOWANIE 25 min PRZYRZĄDZANIE 45 min

200 g zwykłej mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody
szczypta soli
3 jajka, żółtka i białka oddzielnie
40 g masła, stopionego i chłodzonego, plus trochę do natłuszczenia formy
3 łyżki cukru, plus trochę do posypania formy
1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
400 ml maślanki
cukier puder, do oprószenia

SYROP
100 ml syropu klonowego
około 100 g mrożonych lub świeżych jagód lub owoców leśnych

1 W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę i szczyptę soli. W drugiej misce ubij białka, najlepiej elektryczną trzepaczką, która przyspiesza cały proces i oszczędza bólu ręki. Ubijaj żółtka drewnianą łyżką lub łopatką przez 1–2 minuty, aż będą gładkie. Dodaj masło, cukier i wanilię, wymieszaj, a następnie jedną trzecią maślanki i ponownie wymieszaj. Teraz zacznij dodawać w partiach mieszankę z mąki i pozostałą maślankę, mieszając za każdym razem, ale nie przesadnie, tylko tak, by połączyć składniki. Użyj dużej gumowej szpatułki lub metalowej łyżki, by ruchem „do góry i na bok" delikatnie wmieszać białka. Nie rób tego zbyt dokładnie – ciasto powinno być przeplatane białymi strużkami.
2 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 8. Dokładnie nasmaruj masłem formę na muffiny o 12 gniazdach, następnie obsyp wnętrze cukrem (łącznie z bokami) i rozdziel ciasto między gniazda; nie szkodzi, jeśli wypełnisz je po brzegi. Piecz przez 45 minut, obracając formę w połowie tego czasu, aż puffinki będą dobrze zarumienione, puszyste i jędrne w dotyku.
3 Gdy puffinki są w piekarniku, doprowadź syrop do wrzenia w małym rondelku, wyłącz gaz i dodaj owoce. Podawaj puffinki prosto z piekarnika. Oprósz je cukrem pudrem, kładź na talerzach i zalewaj dużą ilością syropu.

PORCJA ZAWIERA: 162 kcal • 4 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 25 g węglowodanów • 12 g cukru • 1 g błonnika • 5 g białka • 0,6 g soli

Kier. sesji MIRIAM NICE | Styl. dań ESTHER CLARKE | Styl. LUIS PERAL

Skąd wziął się ten przepis?

Około 20 lat temu *Good Food* wywołał poruszenie w kulinarnym brytyjskim światku wprowadzając na rynek silikonowe foremki do wypieków. Zauważyliśmy je pierwsi w Nowym Jorku, wytropiliśmy producenta we Francji, po czym sprowadziliśmy do Anglii jako nagrodę dla naszych czytelników (ofertę specjalną). Problem indywidualnych puddingów Yorkshire został tym samym rozwiązany, a formy sprzedawano w tysiącach sztuk. Od tamtych czasów używam do pieczenia silikonowych foremek, które sprawdzają się genialnie w przypadku wypieków mających tendencję do przywierania do formy (silikonowe pozwalają ci „wypchnąć" muffinkę lub pudding, naciskając od dołu). Na szczęście, dziś można kupić silikonowe formy dosłownie wszędzie. I chociaż nie są one niezbędne dla wykonania tego akurat przepisu (można zamiast nich użyć formy dobrze posmarowanej masłem), to były inspiracją do jego powstania. Puffinki cieszyły się bowiem niesłabnącym powodzeniem podczas każdego niedzielnego brunchu, w ciągu dziesięciu lat, które przepracowałem w branży hotelarskiej.

Orlando Murrin, były redaktor Good Food, od lat piszący o kuchni, prowadził gastro-hotele we Francji i Somerset.
@OrlandoMurrin

gf wybierz swój wariant...

- Syrop owocowy to świetny pretekst do wykorzystania mrożonych truskawek, malin, czy borówek. Jeśli wolisz, użyj plasterków bananów, które też dobrze się sprawdzą. Syrop będzie pysznym dodatkiem do naleśników, wafli lub jogurtu.
- Jeśli nie przeraża cię ten pomysł, daj szansę amerykańskiej wersji puffinek, zamieniając jagody na... boczek. Syrop klonowy i boczek to jedna z magicznych kombinacji smakowych, zaufaj mi i po prostu spróbuj.
- Jeśli po zrobieniu puffinek zostanie ci połowa maślanki, wykorzystaj ją do purée ziemniaczanego. Natomiast resztki syropu smakują genialnie z lodami lub twarożkiem.

eprasa.pl 1a88b0440a

eprasa.pl 1a88b0440a

proste wypieki

Podziel się miłością

Zapomnij o różach i czekoladkach ze sklepu – w te Walentynki pokaż komuś, że ci na nim naprawdę zależy, dając w prezencie te słodkie małe tartaletki.

przepis **MIRIAM NICE** *zdjęcie* **TOM REGESTER**

Tartaletki z dżemem

Najtrudniejsza rzecz w tym przepisie to czekanie, aż tarty ostygną, zanim się na nie rzucicie. Zachowajcie jednak ostrożność, bo choć tak kusząco wyglądają, dżem będzie niebezpiecznie gorący po wyjęciu ich z piekarnika!

LICZBA PORCJI 12 PRZYGOTOWANIE 25 min plus chłodzenie PRZYRZĄDZANIE 18 min

250 g zwykłej mąki, plus trochę do podsypania
125 g masła, schłodzonego i pokrojonego w kostkę, plus trochę do posmarowania formy
1 średnie jajko
1 strąk wanilii, same nasionka zeskrobane nożem (opcjonalnie)
100 g dżemu, marmolady lub sosu owocowego, który lubisz

1 Mąkę, masło i szczyptę soli ucieraj między opuszkami palców (możesz też zmiksować je pulsacyjnie w robocie kuchennym, jeśli go masz). Gdy mieszanina zacznie wyglądać jak świeża bułka tarta, wmieszaj do niej nasiona wanilii (jeśli ich używasz) oraz jajko nożem do masła. Dodaj łyżkę zimnej wody, a następnie zacznij zagniatać ciasto razem w jednym kawałku, starając się jednak nie ugniatać go za długo. Dodaj jeszcze jedną łyżkę stołową wody, jeśli ciasto się nie klei, ale staraj się nie dodawać więcej. Zawiń w folię spożywczą i schłódź w lodówce przez 30 minut.

2 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Wysmaruj masłem formę na muffiny o 12 gniazdach, a następnie oprósz blat mąką. Rozwiń i rozwałkuj schłodzone ciasto na grubość 3 mm. Używając okrągłej foremki o prostych lub pofalowanych brzegach wytnij z ciasta 12 kółek, wystarczająco dużych, aby wyłożyć nimi gniazda formy. Napełnij każde 1–2 łyżeczkami wybranego nadzienia, a jeśli chcesz, wytnij też małe serca z ciasta ułóż je na wierzchu.

3 Piecz przez 15–18 minut lub do momentu, gdy ciasto zacznie się złocić, a nadzienie wrzeć. Zostaw tartaletki w formie na kilka minut, a następnie ostrożnie przenieś każdą na kratkę, aby całkowicie wystygły.

PORCJA ZAWIERA: 183 kcal • 9 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 22 g węglowodanów • 6 g cukru • 1 g błonnika • 3 g białka • 0,2 g soli

gf wskazówka

Aby zaoszczędzić na czasie, możesz użyć gotowego kruchego ciasta ze sklepu. Jeśli masz wybór, kup raczej takie w kawałku, niż w cienkim płacie, ponieważ łatwiej będzie ci je rozwałkować do pożądanej grubości.

Kier. sesji MIRIAM NICE | Styl. dania ESTHER CLARK | Styl. LUIS PERAL

Walentynkowa niespodzianka

Felieton kulinarny

Oszczędny Walenty!

Pieniądze i tak nie kupią miłości, więc zaoszczędźcie trochę kasy z przewodnikiem Emmy Freud po romansowaniu, które nie rujnuje budżetu.

@EmmaFreud

Zanim zacznę, czuję, że muszę przedstawić swoje referencje na romantycznej arenie: byłam Konsultantką do spraw Pocałunków w filmie „To właśnie miłość" (Love Actually). Rywalizacja o tę rolę była zażarta, ale zapewniłam ją sobie posiadając czworo dzieci z reżyserem, a więc dosłownie wytyczając sobie drogę na szczyt przez łóżko.
Nie było wiele wyzwań dla moich specjalnych umiejętności podczas pierwszej połowy zdjęć, ale kiedy przybyliśmy do Marsylii, aby nakręcić sekwencję, w której Colin Firth oświadcza się Lucii Moniz w portugalskiej kawiarni, nadeszła moja chwila. Gdy ona schodzi po schodach w stroju kelnerki, pocałunek, który potem następuje, jest kulminacją ich historii, więc musiał być niezapomniany. Zaprojektowałam dla Colina firmowe zagranie: dwuręczny chwyt za jej głowę, a następnie delikatne przetarcie jej warg kciukiem, tuż przed tym, gdy jego usta opadły na jej usta. Myślę, że to dobrze zadziałało. Nastoletnie lata spędzone na belach siana z kilkoma chłopakami z Suffolk nie poszły tym samym na marne. Tak więc, w związku z moimi kwalifikacjami zawodowymi, proszę mi wierzyć, gdy przekażę tu kilka perełek walentynkowych mądrości.

UNIKAJCIE WIECZORÓW WALENTYNKOWYCH

Doświadczenie pt. „droga restauracja" może być ponure. Około 20 lat temu, mój obecny chłopak i ja nie mieliśmy (jak zwykle) żadnej rezerwacji i każda knajpa, do której próbowaliśmy się dostać, miała komplet. Skończyło się na wyżebraniu u zrzędliwego konsjerża stolika w przerażająco eleganckiej londyńskiej restauracji. Gdy weszliśmy, zobaczyliśmy, że każdy stolik jest na dwie osoby, a dziesiątki par siedzą przy nich w długich rzędach, jedząc potrawy z ustalonego menu i biorąc udział w niewypowiedzianej rywalizacji o to, kto wygląda na najbardziej zakochanych. Po jakimś czasie, tuż po tym, jak zjedliśmy obrzucone płatkami kwiatów przystawki, pojawił się „dostawca jednej róży w celofanie", niczym kwaśna wisienka na smutnym torcie, jakim był ten skazany na romantyzm ze sztancy wieczór. Rozdał on po jednym kwiatku każdej z kobiet, których partnerzy pamiętali, by je zamówić w momencie rezerwacji stolika. Mój partner tego nie zrobił. Tak więc siedzieliśmy tam przez resztę tego przepłaconego, przeciągniętego w nieskończoność posiłku, czując się jak przeżarte, nieromantyczne sknery. To był ostatni raz, kiedy jedliśmy w restauracji 14. lutego. Od tego czasu zawsze świętowaliśmy Walentynki 13. lutego, czyli w wieczór, gdy można dostać stolik dla dwojga w dowolnej restauracji w kraju, bez sztywno ustalonego menu i bez sznurów konkurujących ze sobą par.

> **Czuliśmy się jak przeżarte, nieromantyczne sknery. To był ostatni raz, kiedy jedliśmy w restauracji 14. lutego**

NIE KOMPLIKUJCIE SPRAWY

Moja najlepsza walentynkowa noc wymagała sporo planowania, ale była tańsza i bardziej niezapomniana niż jakiekolwiek kolacja w restauracji. Ten sam chłopak i ja spędziliśmy ją w chatce na plaży, podczas małej burzy. Z podgrzewanymi kocami, butelką wina, termosem domowej zupy, nastrojowymi lampkami choinkowymi i radiem tranzystorowym. Rzadko kiedy byłam szczęśliwsza. Dlatego moja sugestia, to...

ZRÓBCIE SOBIE NOCNY PIKNIK

Znajdźcie jakieś miejsce na zewnątrz. Przystanek autobusowy, ławkę w parku, balkon, mały ogródek lub jakąkolwiek osłoniętą przestrzeń publiczną czy prywatną. Będziecie potrzebowali małego przenośnego wiaderka żaroodpornego (jest ich mnóstwo na Amazonie). Zainwestujcie też w zasilane bateriami lub USB, podgrzewane koce (mój kosztował 10 funtów na eBay).

Pożyczcie ogromny parasol golfowy, jeśli wybrane przez was miejsce nie ma zadaszenia (lub kupcie go za niecałe 20 funtów), ułóżcie dywanik i poduszki na ziemi lub ławce, powieście niedaleko, choćby na drzewie, światełka zasilane bateryjkami (od 3 funtów). Przynieście mały głośnik, aby podłączyć go do telefonu i przygotujcie playlistę z muzyką soul. I załóżcie warstwy szalików, czapek i rękawiczek, aby raczej się przegrzać niż zmarznąć. Obok znajdziecie moje niedrogie przepisy na termos brandy z gorącym masłem, wzbogaconej o (sezonowe) czerwone pomarańcze, termos rozgrzewającej zupy z pieczonej papryki i słodkich ziemniaków (wspaniałej ze świeżym chlebem) i prowizoryczne czekoladowe fondue z brandy na deser. Na zakończenie uraczcie się piankami upieczonymi nad ogniem w wiaderku.

Całe menu wyniesie mniej niż 15 funtów, zawiera mało węglowodanów, by wieczór był żwawy, dużo alkoholu, który jest... zabawny i jest niezbyt długie, byście nie nabawili się odmrożeń. Na zewnątrz będzie zimno, ale pod waszym parasolem będzie gorąco pod każdym względem, a nawet jeśli nie zrobicie nic innego, zakochacie się w swoim śmiechu z tego, że odważyliście się na piknik w chłodną, lutową noc.

BBC RADIO 4 92–95 FM
Redaktorka współpracująca z Good Food, Emma Freud, jest dziennikarką i wydawcą, dyrektorem *Red Nose Day* i prezenterką programu *Loose Ends* w Radio Four.

Kier. sesji GARETH JONES | Zdj. EMMA BOYNS | Styl. dań ELENA SILCOCK | Styl. JENNY IGGLEDEN

eprasa.pl 1a88b0440a

Romantyczny piknik zimowy

Czekoladowe fondue z kroplą brandy

Rum z przyprawami i masłem

Rum z masłem i przyprawami

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYRZĄDZANIE 5 min

100 ml rumu
200 ml wody
25 g masła
1 czerwona pomarańcza, sok i skórka starta oddzielnie
4 goździki
1 gwiazdka anyżu
1 łyżeczka zmielonego cynamonu
1 liść laurowy
1 łyżeczka syropu klonowego

Podgrzej wszystkie składniki w rondelku, mieszaj, aż będą gorące, ale nie dopuść do zagotowania. Zostaw na kilka minut, a następnie odcedź do termosu.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 233 kcal • 10 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 4 g węglowodanów • 3 g cukru • 1 g błonnika • 0 g białka • 0,2 g soli

Zupa z pieczonej papryki i słodkich ziemniaków

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 30 min

1 słodki ziemniak, pokrojony w mniej więcej kostkę, razem ze skórą
1 papryka czerwona, bez pestek, pokrojona w kawałki
1 czerwona cebula, obrana i pokrojona w kawałki
3 ząbki czosnku, obrane
1 łyżeczka wędzonej papryki
2 łyżki oliwy z oliwek
200 ml mleka kokosowego
200 ml bulionu drobiowego
1/2 łyżki srirachy
1 łyżeczka syropu klonowego

1 Nagrzej piekarnik do 190 st. C (170 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 5. Ułóż batata, paprykę, cebulę i czosnek na blasze do pieczenia. Posyp papryką, solą i pieprzem, a następnie skrop oliwą; wymieszaj. Piecz przez 30 minut.
2 Wrzuć upieczone warzywa do blendera (lub użyj blendera ręcznego), zmiksuj je z mlekiem kokosowym, bulionem, srirachą i syropem klonowym. Przelej do rondla i bardzo mocno podgrzej. Sprawdź, czy nie trzeba doprawić i wlej do termosu. Podawaj ze świeżym chlebem.

KORZYŚCI błonnik • witamina C • 3 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 409 kcal • 33 g tłuszczu • 20 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 36 g węglowodanów • 21 g cukru • 8 g błonnika • 9 g białka • 0,8 g soli

Zupa z pieczonej papryki i słodkich ziemniaków

Fondue z czekolady i brandy

Zapal świeczkę pod naczyniem do czekoladowego fondue i ogrzewaj je przez kilka minut. Kiedy garnek jest ciepły, wlej mały słoik sosu czekoladowego i 1/2 małego słoika solonego karmelu. Dodaj odrobinę brandy (ewentualnie Tia Maria lub Bailey's). Wymieszaj laską cynamonu, a następnie zanurzaj w czekoladzie truskawki, pianki lub kruche ciastka.

eprasa.pl 1a88b0440a

Victoria Moore

Pragniesz luksusu na każdą kieszeń? Kupuj sherry!

Nie wydasz majątku na butelkę tego trunku, a masz absolutną pewność, że wlewasz do kieliszków światowej klasy wino.

@how_to_drink @planetvictoria

W starożytności w trakcie ważnych uroczystości wrzucano dzieci do rzeki, aby spotęgowane emocje pomogły wyryć trwały ślad wydarzenia w pamięci młodego człowieka.
Ja też mam wspomnienie, które wyryło się głęboko w mojej pamięci niczym po rzecznej immersji, a związane jest ono z pewnym winem, którego zapach poczułam, gdy byłam w ciąży. Podczas tych długich dziewięciu miesięcy abstynencji chodziłam tak wściekła, że pamiętam bardzo szczegółowo każdy niuans, każdą subtelną nutę tego cudownego aromatu, wiem nawet dokładnie, w jakim miejscu pokoju i w jakiej pozycji siedziałam, gdy podniosłam kieliszek do nosa.
Wielokrotnie zdarzało mi się marzyć o napiciu się wybornego Léoville Barton lub Château Margaux, nie wyprowadzał mnie z równowagi brak w mojej piwniczce olśniewających, dekadenckich win. Ale jedynym, którego chęć skosztowania zapamiętam na zawsze, było wiosenne en rama fino sherry, którego butelka kosztowała niecałe 50 złotych.
Tak łatwo jest przeoczyć ten osiągalny i niedrogi winny luksus (tak wiem, że to oksymoron). Wydajesz ok. 40 złotych na dostępną w większości supermarketów butelkę fino sherry i już możesz cieszyć się smakiem światowej klasy wina. **I co ważne: nie kupujesz taniej podróbki, winnych resztek zlanych do butelki z ładną naklejką. To nie kompromis typu: „Nie możesz sobie pozwolić na to? Kup tamto."** Dostajesz autentyk w jego pełnej świetności. Jego zapach będzie brzmieć czysto i donośnie, niczym kościelny chór i będzie mieć wyrazistość i słony posmak, który zabierze cię wspomnieniami na wybrzeże w wietrzny dzień, w który szalejący wiatr chłoszcze fale, a maleńkie kropelki słonej wody pieszczą ci twarz. **Jak kromka najlepszego chleba posmarowana doskonałej jakości masłem – to dla mnie oznacza określenie luksus na każdą kieszeń.** Sherry bynajmniej nie oznacza wiśniówki, lecz wino wzmacniane alkoholem, a sposób, w jaki powstaje to wino z Andaluzji, jest po części zasługą jego bogatego smaku. Sherry dojrzewa w beczkach z dębu amerykańskiego i jest postarzana metodą zwaną solera. Kiedy wino jest gotowe, by trafić do butelek, jego część (maksymalnie 1/3) jest odciągana (odciąga się część najstarszego wina, znajdującego się w beczkach leżących najniżej ziemi; rząd ten nazywa się solera, od hiszpańskiego suelo czyli ziemia). Ubytek uzupełniany jest taką samą ilością wina z beczek z drugiego rzędu. Operację tę powtarza się aż do najwyższego rzędu itd. Ponieważ najstarsze beczki nigdy nie są opróżniane do końca, zawsze zostaje w nich kilka kropli wina, od którego zaczęła się produkcja przed wieloma laty. Średni wiek wina to przynajmniej 3 lata, ale wielu producentów dba o to, by ich wino miało 10 lat – to prawdziwe slow wine.

> **„Za niewiele ponad 40 zł dostaniesz wino tak dobre, że warte każdej nagrody"**

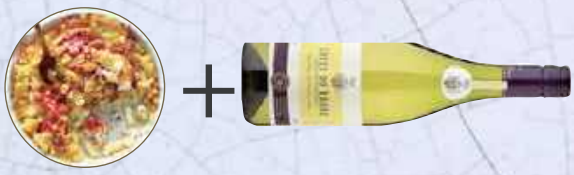
Victoria Moore jest nagradzaną autorką książek i redaktorką. Jej książka *The Wine Dictionary* została wydana nakładem wydawnictwa Granta.

W tym miesiącu degustuję...

Gaillac Perlé 2016

Chrupiące niczym zielone jabłko, to wyprodukowane w południowo zachodniej Francji z lokalnych odmian wino, jest rześkie, ożywcze i odrobinę musujące. Prawie jak tonik.

Do czego pasują...



Côtes du Rhône, 2016. Białe wina z Doliny Rodanu słyną z jakości i są w przystępnej cenie. Spróbuj ich do dań z homara.

Beaujolais, 2016 – wyśmienite lekkie wino. Podawaj je lekko schłodzone, bo wtedy smakuje najlepiej. Spróbuj tego czerwonego wina do schabu: pieczeni lub kotletów.

eprasa.pl 1a88b0440a

Joanna Blythman

Tanie przetworzone jedzenie wiąże się z wysokimi kosztami

Można jeść dobrze i etycznie, nawet przy ograniczonym budżecie.

@joannablythman

Argument, że etyczne jedzenie, a więc produkowane z zachowaniem istotnych kwestii moralnych, takich jak dobrobyt zwierząt, sprawiedliwy handel, czy środowisko, jest średnio ważne, gdy czasy są tłuste i kompletnie nieistotne, gdy pieniędzy brakuje, nigdy do mnie nie przemawiał.
Mówiono mi (zwykle robili to zamożni ludzie), że takie względy nie są niczym więcej niż wydumką dobrze sytuowanej klasy średniej, na której wydatki większość ludzi nie może sobie pozwolić. „Łatwo ci mówić ludziom, że powinni kupić kurczaka z wolnego wybiegu, ale jeśli jesteś biedny, nie masz takiej opcji", twierdzą.
Czasami zastanawiam się, czy takie podejście nie jest po prostu tylko wygodną wymówką, by móc przymknąć oko na powód, dla którego tanie jedzenie jest aż tak tanie. Bywałam w życiu w dużych finansowych tarapatach. Wiem, jakie to okropne uczucie, uświadomić sobie, jak mało pieniędzy zostało na jedzenie do dnia następnej wypłaty. Ale nigdy nie zaakceptowałam faktu, że tanie, wysokoprzetworzone produkty spożywcze są rozwiązaniem mojego problemu.
Przeanalizowanie tego, co nazywa się prawdziwym kosztami, pokazuje wyraźnie, że bardzo tanie jedzenie ma wysoką cenę, która ostatecznie jest nie do zniesienia dla ludzi, zwierząt i planety.
Zatrudnieni w międzynarodowych fabrykach żywności ludzie mają często haniebne warunki pracy, do tego dochodzi cierpienie zwierząt, traktowanych niczym przedmioty w hodowli przemysłowej.
Do tego dochodzi straszna degradacja środowiska. Dla mnie kupowanie taniego jedzenia tego rodzaju jest jak szastanie bez pamięci kartą kredytową i gromadzenie długu, któremu będziemy musieli stawić czoła raczej wcześniej niż później.
Już bardzo niedługo, narastające dziś problemy staną się czymś, z czym będziemy musieli się zmierzyć.
Nie zgadzam się z twierdzeniem, że zdrowe, nieprzetworzone, etycznie wyprodukowane jedzenie jest niemożliwie drogie, bo jedzenie za mniej jest naprawdę osiągalne. Szukanie sprytnych sposobów na obniżenie wydatków tak, by jeść wysokiej jakości, etycznie wyprodukowaną i zdrową żywność, może być nawet formą zabawy. Chociaż może wymagać dostosowania sposobu, w jaki robisz zakupy i jesz. Możesz na przykład przestać kupować gotowe potrawy, a więc rzeczy takie jak kanapki, gotowe posiłki, myte sałatki. Bo przecież płacisz w ich przypadku dodatkowo za wygodę i opakowanie. Jeśli z nich zrezygnujesz, uwolnisz zaskakującą ilość gotówki, którą będziesz mógł wydać na jedzenie, mające znacznie lepszy stosunek jakości do ceny: jaja z wolnego wybiegu, zamiast od kur w klatkach, mleko organiczne, czekoladę Fairtrade, prawdziwy ser, a nie przetworzony ser do smarowania.

Jeden prosty sposób na obcięcie rachunków za żywność (i twojego śladu środowiskowego), to rezygnacja ze słodkich napojów i wody butelkowanej oraz gaszenie pragnienia wodą z kranu. Zrób tylko to, a zauważysz różnicę w budżecie. Zamiast kupować tanie, intensywnie hodowane produkty mięsne, możesz kupować mniej popularne kawałki (takie jak goleń wołowa lub policzki wieprzowe), z humanitarnie hodowanych zwierząt. Ta sama logika dotyczy ryb, bo mniej znane gatunki są zasadniczo tańsze niż dorsz i tuńczyk.
A jeśli potem ugotujesz stosunkowo niewielką ilość mięsa lub ryby z dużą ilością warzyw i roślin strączkowych, możesz jednocześnie zwiększyć zalecaną ilość porcji warzyw w diecie i dostarczyć sobie wysokiej jakości, pożywnego białka, nadal mając nadwyżkę w budżecie.
Gdy masz mało pieniędzy, naprawdę nie musisz porzucać swojego etycznego, ludzkiego sposobu życia i zadowolić się najtańszym i potencjalnie najgorszym jedzeniem. Zawsze znajdzie się pomysłowy sposób na trzymanie się zasad.

Autorka współpracująca z Good Food, Joanna Blythman, jest wielokrotnie nagradzaną dziennikarką, która pisze o jedzeniu od 25 lat. Jest ona też stałym współpracownikiem BBC Radio 4.

SPOSOBY NA ZAOSZCZĘDZENIE PIENIĘDZY NA ŻYWNOŚCI, PRZY ZACHOWANIU ETYKI

- Nie zakładaj z góry, że supermarkety są najtańsze. Za te same lub bardzo podobne produkty możesz zapłacić mniej w sklepie warzywnym, rybnym, u rzeźnika, czy w azjatyckim supermarkecie.
- Sprawdzaj tańsze źródła żywności, którą kupujesz regularnie. Organiczne warzywa i jajka z kooperatyw rolniczych, kupowane w większych ilościach, mogą być bardziej opłacalne.
- Częściej gotuj od zera. Wysoce przetworzone, gotowe do spożycia jedzenie wydaje się być tanie i oszczędzać czas, ale ma zwykle bardzo kiepski stosunek jakości do ceny.

Zdj. portretowe ANDREW PEEBLES | Zdj. ALAMY

eprasa.pl 1a88b0440a

Stół rodzinny Nadiyi

JAK KUPUJEMY JEDZENIE TRZYMAJĄC SIĘ ZAŁOŻONEGO BUDŻETU

Planowanie i zakupy online to klucz do oszczędnego życia, mówi nasza gwiazda, Nadiya Hussain.

Muszę to wreszcie szczerze powiedzieć: jestem bardzo kiepska w oszczędzaniu pieniędzy. Za to moja druga połowa to zawodowiec, jeśli chodzi o wydawanie według planu, udaje mu się też być finansowo przygotowanym na wszystko. Kiedy zajmowałam się domem i dziećmi, musiałam znaleźć sposoby na wykarmienie rodziny, ale także oszczędzanie, żebym tak, jak mój mąż, też była przygotowana na każdą finansową okoliczność. I nie mam tu na myśli ekstrawaganckiego jedzenia, ani wyjść do restauracji. Po prostu, zawsze był przygotowany na nieoczekiwane wydatki; kiedy kocioł się popsuł lub wiatr przewrócił płot, on zawsze miał coś odłożonego. Jeśli on mógł tak zarządzać kasą, postanowiłam, że ja też się nauczę. Wyliczyłam, że wydawaliśmy 40 funtów na jedzenie w tygodniu. Dziewięć lat temu ta kwota nie zawierała pieluch; na pieluchy był oddzielny budżet. Do dzisiaj jesteśmy naprawdę stanowczy w tym, żeby nie przekroczyć tej granicy 40 funtów. A ja polubiłam wyzwanie, jakie sobie stawiam każdego tygodnia, sprawdzając, jak dużo poniżej tej kwoty uda mi się zejść. To nie zdarza się często, ale czasem się zdarza. I wtedy dosłownie chce mi się tańczyć, tak się z tego cieszę! W niedzielę wieczorem mam zawsze zarys naszego menu aż do środy. O tej porze roku, kiedy jest zimno, wybieram przepisy, które rozgrzewają: chili, lazania, zapiekanki, curry i zawsze makaron. Każdy, kto ma w domu dzieci – lub pływaków – wie, że to podstawa!

Zdj. portretowe DAVID COTSWORTH | Zdj. GETTY IMAGES

> **Jeśli w sklepie jest coś dużego, jasnego i uroczo migającego, to na bank jest to próba zachęcenia mnie do przekroczenia mojego budżetu**

Opieram moje przepisy również na zniżkach, które uda mi się znaleźć, więc choć próbuję trzymać się planu, wszystko może się zmienić, jeśli pojawi się jakaś niespodziewana okazja.

Najczęściej kupuję online w niedzielę wieczorem, z dostawą na poniedziałek rano. Pierwszą rzeczą na liście jest zawsze chude sojowe mleko – na tydzień wystarcza nam pięć kartonów. Oprócz tego zawsze zamawiam też trzy duże torebki świeżego szpinaku – daję dzieciom po garści szpinaku do praktycznie każdego posiłku, zamiast sałaty.
Ponieważ zakupy robię głównie online, unikam wszystkich tych sezonowych pokus. Bo przecież jeśli w sklepie jest coś dużego, jasnego i uroczo migającego, to na bank jest to próba zachęcenia mnie do przekroczenia mojego budżetu.
Najlepsze w robieniu zakupów online jest to, że kiedy wpiszesz coś w wyszukiwarkę w sklepie, masz do wyboru różne opcje, zaczynając od najdroższych – przewijam zawsze do dołu listy i szukam najtańszej opcji. Często oznacza to, że jest to produkt marki własnej supermarketu, ale kompletnie mi to nie przeszkadza. Jeśli ma taką samą wartość odżywczą, nie obchodzi mnie, jak ładnie coś jest zapakowane. Podczas świąt zachęcam nawet dzieci, by usiadły przy mnie i robiły zakupy ze mną. Kochają to! Bardzo lubią szukać dobrej okazji. Wiem, że wychowuję prawdziwe potwory, kiedy widzę wyraz radości w ich oczach, gdy znajdą ofertę w stylu: kup jeden produkt, a drugi dostaniesz gratis. Ale to bardzo praktyczne rodzaje potworów – te oszczędne!

Najważniejsze wskazówki dotyczące oszczędnego gotowania

- Zaprzyjaźnij się ze swoją zamrażarką. Zawsze przygotowuję więcej, niż potrzebuję, by zamrozić resztę na inny dzień. Dzięki temu zawsze znajdę coś gorącego na lunch w dniu, kiedy wydaje mi się, że nie mam nic do jedzenia w domu (niezbędny jest zapas toreb do zamrażania jedzenia!).
- Jedz więcej posiłków opartych na warzywach w ciągu tygodnia. Myślę, że to właśnie pozwala mi utrzymać mój budżet w ryzach (mięso i ryby są znacznie droższe od warzyw). Jeśli uda ci się to wdrożyć, na pewno pod koniec tygodnia okaże się, że sporo zaoszczędziłaś.
- Kupuj mrożone warzywa i owoce w puszkach. Warzywa są często zamrażane tuż po zerwaniu, więc zachowują wszystkie składniki odżywcze, a są tańsze niż świeże. Jeśli chodzi o owoce w puszkach, unikaj tych w syropie, bo te puszkowane i tak są słodsze od świeżych. Można z nich zrobić niesamowite desery!

eprasa.pl 1a88b0440a

Urodziny? Imieniny? Wyjątkowe chwile?

Bon podarunkowy na prenumeratę dowolnego z 19 magazynów to idealny prezent na każdą okazję!

Osoba, którą obdarujesz tym bonem, otrzyma tyle numerów bezpłatnej prenumeraty, ile pokazano na rewersie wybranego bonu (liczba w kółku).

Osoba, którą obdarujesz tym bonem, będzie mogła zamówić bezpłatną prenumeratę (liczba w kółku określa ilość wydań danego czasopisma). **Przygotowaliśmy aż 19 tytułów**, więc każdy znajdzie coś dla siebie!

Bony przygotowaliśmy w trzech wariantach: na prenumeratę o wartości 60 zł, 120 zł lub 240 zł. **Ale możesz nabyć bon za połowę ceny**, tj. odpowiednio za 30 zł, 60 zł lub 120 zł.

Zamów na
UlubionyKiosk.pl/bony

ULUBIONY KIOSK.PL

eprasa.pl 1a88b0440a

Królestwo za makaron!

Idealnie byłoby, gdybyś zrobił go samodzielnie w domu. Satysfakcja i smak nie mają wówczas sobie równych! Ale nawet wtedy, gdy nie masz czasu na przygotowanie domowego makaronu, masz szansę zjeść znakomity posiłek. Wybierz dobrej jakości sklepowe kluski i uważnie przejrzyj nasze kulinarne podpowiedzi, a przy kolacji przekonasz się, że Włosi tak jak my, trafiają przez żołądek prosto do serca.

przepisy **CASSIE BEST** *zdjęcia* **DAVID MUNNS**

eprasa.pl 1a88b0440a

Pomysł na kolację dla dwojga

Czasem zdarza się, że rezygnujemy z przygotowania walentynkowej kolacji, bo wydaje nam się, że dania nie są wystarczająco wykwintne. A rzadko kiedy mamy czas, by szykować bardzo skomplikowane potrawy. Smakowite dania z makaronem należące do kategorii *comfort food* (jedzenie na pocieszenie), doskonale sprawdzą się w czasie walentynkowej kolacji. Dodajcie Wasze ulubione wino i jakiś prosty deser, i cieszcie się wspólnie spędzanymi chwilami.

eprasa.pl 1a88b0440a

Aromatyczne ragù

Jest powoli duszone do momentu aż mięso dobrze zmięknie. Może się wydawać, że cynamon jest niezwykłym dodatkiem, ale to on podkręca smak tego dania. W Wenecji sos ten bywa podawany z grubym makaronem w kształcie nitek, lecz ja lubię go z makaronem w postaci dużych rurek, zwanym paccheri lub z pappardelle (wstążki).

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 15 min DUSZENIE 2 godz. 30 min

1 łyżka oliwy z oliwek
4 kacze nogi
2 cebule, drobno posiekane
2 ząbki czosnku, zgniecione
2 łyżeczki mielonego cynamonu
2 łyżeczki mąki pszennej
250 ml czerwonego wina
2 x 400g puszki pokrojonych pomidorów
1 kostka rosołowa drobiowa, na 250 ml bulionu
3 gałązki rozmarynu, posiekane liście
2 liście laurowe
1 łyżeczka cukru
2 łyżki mleka
600 g makaronu paccheri lub pappardelle
starty parmezan, do podania

1 Rozgrzej olej na dużej patelni. Dodaj nogi kaczki i obsmaż ze wszystkich stron przez około 10 minut. Wyjmij na talerz. Wrzuć cebulę na patelnię i praż przez 5 minut, aż zmięknie. Dodaj czosnek i praż przez 1 minutę, a następnie wymieszaj z cynamonem i mąką; wszystko razem podsmażaj przez kolejną minutę. Włóż kaczkę z powrotem na patelnię, dodaj wino, pomidory, bulion, zioła, cukier i przyprawy. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez 2 godziny, mieszając od czasu do czasu.

2 Ostrożnie przenieś nogi kaczki z sosem na talerz – będą się rozpadać, więc postaraj się nie stracić żadnego kawałka mięsa. Pozbądź się tłuszczu, a następnie rozchyl mięso przy pomocy 2 widelców i usuń kości. Dodaj mięso z powrotem do sosu, dolej mleko i gotuj na wolnym ogniu bez przykrycia przez kolejne 10–15 minut (w tym czasie ugotujesz makaron).

3 Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź, zostawiając filiżankę wody z makaronu i dodaj makaron do ragù. Mieszaj do pokrycia całego makaronu sosem i gotuj przez 1 minutę dłużej, dodając odrobinę wody z makaronu (jeśli wygląda na suchy). Podawaj z tartym parmezanem, jeśli lubisz.

PORCJA ZAWIERA 505 kcal, 30 g białka, 62 g węglowodanów, 12 g tłuszczu, 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych, 2 g błonnika, 8 g cukru, 0,9 soli

eprasa.pl 1a88b0440a

Cenna wskazówka

Pamiętaj, aby niedogotować makaron przed dodaniem do sosu, wówczas w trakcie gotowania w sosie wchłonie on jego bogaty aromat.

eprasa.pl 1a88b0440a

Makaron szafranowy z owocami morza

LICZBA PORCJI 2 GOTOWANIE 25 min

3 dojrzałe pomidory
200 g fusilli lunghi lub innego długiego, cienkiego makaronu
2 łyżki oliwy z oliwek
3 ząbki czosnku, pokrojone w cienkie plasterki
100 g krewetek, oprawionych
100 g przegrzebków, przekrojonych na połowę, jeśli są bardzo duże
300 g małży, muszle oczyszczone
150 ml białego wina
duża szczypta szafranu, wymieszana z 3 łyżkami gorącej wody
skórka z 1 cytryny oraz sok z ½ owocu
4 łyżki śmietany
mały pęczek pietruszki, posiekany
2 łyżki orzeszków pinii, prażonych

1 W dużym garnku zagotuj (doprowadź do wrzenia) osoloną wodę, pod ręką miej miskę z zimną wodą. Natnij podstawę każdego pomidora na krzyż i dodaj do gorącej wody, a następnie po upływie 15 sekund, wyjmij łyżką cedzakową (utrzymuj wodę we wrzeniu, przyda się później do makaronu) i zanurz je w zimnej wodzie. Pozostaw pomidory do ostygnięcia na 30 sekund, a następnie wyjmij. Użyj małego ostrego noża, aby zdjąć skórę, zaczynając od podstawy, naciętej na krzyż. Pokrój każdy pomidor w ćwiartki, a następnie wytnij i usuń nasiona i błony. Pokrój w małe kostki i odstaw.
2 Dodaj makaron do wrzącej wody i gotuj przez 2 minuty krócej niż jest napisane na opakowaniu. Rozgrzej olej w dużej patelni, dodaj czosnek i praż przez 2 minuty, aż zacznie nabierać złotego koloru, a następnie zsuń go na bok patelni. Zwiększ ogień i dodaj krewetki i przegrzebki, smaż przez 1–2 minuty, aż krewetki staną się różowe a przegrzebki złote, a następnie wyjmij je z patelni i odstaw na talerz. Dodaj małże, białe wino, szafran (z wodą, w której był namaczany) i trochę przypraw. Przykryj garnek i duś przez 3 minuty, aż małże się otworzą (wyrzuć te, które zostaną zamknięte).
3 Dodaj sok i skórkę z cytryny oraz śmietanę do sosu i sprawdź, czy jest dobrze przyprawiony. Odcedź makaron i dodaj jego również, wraz z krewetkami, przegrzebkami i pokrojonymi w kostkę pomidorami. Wymieszaj wszystko razem i gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 2 minuty lub do momentu, aż makaron wchłonie część sosu i będzie całkowicie ugotowany. Posyp danie pietruszką i orzeszkami pinii, wszystko razem wymieszaj.

PORCJA ZAWIERA 758 kcal, 43 g białka, 64 g węglowodanów, 32 g tłuszczu, 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych, 3 g błonnika, 9 g cukru, 1 g soli

Szałwiowe conchiglioni z kiełbasą i dynią piżmową

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 15 min DUSZENIE 2 godz. 30 min

1 mała dynia piżmowa, obrana, nasiona wyrzucone, miąższ posiekany na małe kostki
2 łyżeczki oliwy z oliwek
mały pęczek szałwii, liście grubiej posiekane
8 dobrej jakości kiełbas
około ¼ całej gałki muszkatołowej, dobrze utarta
350 g conchiglioni
50 g masła
50 g mąki pszennej
850 ml mleka
50 g parmezanu, startego plus dodatkowo do posypania
100 g sera fontina, tarty lub 125 g mozzarelli w kulkach, posiekanej
skropić oliwą truflową (opcjonalnie)

1 Umieść dynię w misce do mikrofali z 1 łyżką wody. Gotuj w kuchence mikrofalowej na najwyższej mocy przez 10 minut lub do miękkości. W tym czasie rozgrzej olej na patelni, dodaj listki szałwii i smaż przez 1 minutę. Usuń skórę z kiełbas i podziel je na małe kulki o wielkości orzechów laskowych w łupinach. Ułóż na patelni i smaż aż zbrązowieją. Dodaj połowę dyni i odstaw. Utrzyj pozostałą dynię w płynie z miski, z gałką muszkatołową i przyprawami.
2 Rozgrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W tym czasie roztop masło w rondelku, dodaj mąkę i wymieszaj na gładką masę. Gotuj przez 1–2 minuty, cały czas mieszając, a następnie stopniowo wymieszaj z mlekiem, aż do uzyskania gładkiego sosu. Dodaj purée z dyni, parmezan i dużo przypraw. Dodaj 3–4 łyżki sosu do dania z kiełbasą aby go zwilżyć.
3 Pozostałym sosem z dyni polej dno dużego, płytkiego naczynia do pieczenia. Odcedź makaron, ale zachowaj trochę płynu w garnku, aby zapobiec sklejaniu muszli. Połamane kawałki makaronu z garnka wrzuć do sosu. Ułóż muszle na górze, zagłębiając je w sos, tak aby wierzchołki muszli wystawały. Wypełnij każdą muszlę daniem z kiełbasy. Posyp serem fontina lub mozzarellą, startym parmezanem i skrop odrobiną oleju truflowego. Zapiekaj przez 30 minut lub aż osiągnie złoty kolor.

PORCJA ZAWIERA 689 kcal, 29 g białka, 61 g węglowodanów, 37 g tłuszczu, 17 g nasyconych kwasów tłuszczowych, 3 g błonnika, 15 g cukru, 2,3 g soli

Styl. potraw LIZZIE HARRIS | Styl. VICTORIA ALLEN |

eprasa.pl 1a88b0440a

Wskazówka

Duże muszle makaronowe łatwo kupić w supermarketach, lecz jeśli nie nie możesz ich zdobyć, użyj mniejszego makaronu, conchiglie i wymieszaj składniki tuż przed zapiekaniem.

eprasa.pl 1a88b0440a

eprasa.pl 1a88b0440a

Rarytasy bez glutenu

Warto od czasu do czasu wypróbować dania bez pszenicy i innych zbóż zawierających gluten. Dla urozmaicenia, dla zdrowia i po to, żeby przećwiczyć menu, które – gdy nadejdzie taka potrzeba – bez stresu zaserwujemy gościom przestrzegającym diety bezglutenowej.

eprasa.pl 1a88b0440a

Cytrynowo-rozmarynowa jagnięcina z pieca

ILOŚĆ PORCJI 4 **PRZYGOTOWANIE** 15 min plus marynowanie **PRZYRZĄDZANIE** 35 min

1 1/2 cytryny, z 1 cytryny zetrzyj skórkę i wyciśnij sok, 1/2 pokrój w plastry
2 łyżki oliwy
1 duży ząbek czosnku, rozgnieciony
6 gałązek rozmarynu, z 4 oberwij listki i je posiekaj
8 kotletów jagnięcych z kostką, oczyszczonych z nadmiaru tłuszczu
500 g młodych ziemniaków, pokrojonych w cienkie plastry
2 czerwone papryki, pozbawione pestek i pokrojone w grube plastry
4 małe pomidory gałązkowe, przekrojone na pół
50 g czarnych oliwek
3 łyżki kaparów, odcedzonych i przepłukanych

1 Wymieszaj trzepaczką skórkę i sok z cytryny, 1 łyżkę oliwy, czosnek, posiekane listki rozmarynu i przypraw tę miksturę do smaku. Dodaj kotlety jagnięce, wymieszaj, aby pokryły się marynatą, a potem odstaw na 30 minut, jeżeli masz czas. Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem).
2 Wymieszaj ziemniaki z 1/2 łyżki oliwy i przypraw je do smaku. Przełóż do dużego, płytkiego naczynia żaroodpornego i piecz przez 15 minut.
3 Wyjmij naczynie z piekarnika, potrząśnij nim, aby ziemniaki oderwały się od dna, po czym rozłóż na wierzchu paprykę, plastry cytryny, gałązki rozmarynu oraz pomidory. Skrop resztą oliwy, przypraw do smaku i wstaw z powrotem do piekarnika na 10 minut.
4 Rozłóż kotleciki jagnięce na warzywach. Posyp oliwkami i kaparami. Piecz przez 10–12 minut, przewracając kotlety w połowie pieczenia; mięso powinno pozostać w środku lekko zaróżowione. Podawaj prosto z naczynia.

KORZYŚCI **mało tłuszczu • wit. C • 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe**

PORCJA ZAWIERA **586 kcal • 3 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 103 g węglowodanów • 27 g cukru • 4 g błonnika • 31 g białka • 8 g soli**

WSKAZÓWKA
Kotlety można chwytać palcami za kostki i zajadać w ten sam sposób, co pałki kurczaka. Dzięki temu to danie wspaniale nadaje się do tego, by postawić je na środku stołu i zaprosić gości do częstowania się.

eprasa.pl 1e88b0420a

Kurczak grillowany z grecką sałatką z komosy ryżowej

ILOŚĆ PORCJI 4 **PRZYGOTOWANIE** 10 min
PRZYRZĄDZANIE 10 min

225 g komosy ryżowej
25 g masła
1 czerwona papryczka chili, pozbawiona pestek i posiekana
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
400 g minifiletów z kurczaka
1 1/2 łyżki oliwy extra vergine
300 g pomidorów gałązkowych, z grubsza pokrojonych
garść oliwek Kalamata bez pestek
1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plastry
100 g fety, pokruszonej
listki mięty oberwane z małego pęczka, posiekane
sok i skórka z 1/2 cytryny

1 Ugotuj komosę zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie przepłucz ją w zimnej wodzie i porządnie odcedź.
2 W międzyczasie wymieszaj na pastę masło, posiekane chili oraz rozgnieciony czosnek. Wymieszaj fileciki z kurczaka z 2 łyżeczkami oliwy i przypraw do smaku. Rozłóż je na patelni grillowej i smaż przez 3–4 minuty z każdej strony, aż będą w środku wysmażone. Przełóż na talerz, rozłóż na nich kapki masła ziołowego i odstaw, aby się rozpuściło.
3 Przełóż pomidory, oliwki, cebulę, fetę oraz miętę do miski. Dodaj komosę ryżową i wymieszaj. Dodaj resztę oliwy, soku oraz skórki z cytryny, wymieszaj i przypraw do smaku. Rozłóż filety z kurczaka na sałatce, polej całość maślanymi sokami z kurczaka i podawaj.

KORZYŚCI mało kalorii • żelazo • 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 473 kcal • 20 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 35 g węglowodanów • 8 g cukru • 2 g błonnika • 37 g białka • 1,4 g soli

Sałatka krabowa z makaronem ryżowym

ILOŚĆ PORCJI 2 **PRZYGOTOWANIE** 10 min
PRZYRZĄDZANIE 5 min

100 g bardzo cienkiego makaronu ryżowego
1/2 cukinii, grubo startej
100 g świeżego mięsa kraba
1/2 ogórka, przekrojonego wzdłuż na pół, pozbawionego pestek i pokrojonego w cienkie plasterki
1 mała czerwona papryczka chili, pozbawiona pestek i posiekana
4 cebulki dymki, pokrojone w cienkie plasterki
garść listków mięty, porwanych, jeżeli są duże
DRESSING
2 łyżki octu z czerwonego wina
2 łyżki bezglutenowego sosu sojowego tamari
1 łyżeczka oleju z prażonych nasion sezamu
1 łyżeczka drobnego cukru brązowego
sok i skórka z 1 limonki, plus cząstki do podania

1 W dużej misce wymieszaj składniki dressingu, posmakuj i w razie potrzeby dopraw. Zalej makaron świeżo zagotowaną wodą i odstaw na 5 minut, aby się namoczył. Następnie odcedź, przepłucz pod zimną, bieżącą wodą i przełóż do miski z dressingiem. Dodaj cukinię, wymieszaj i odstaw, aby makaron całkowicie przestygł.
2 Dodaj mięso kraba, resztę składników i wymieszaj. Nałóż kopczyki sałatki na talerze i polej resztkami dressingu z miseczki. Podawaj z cząstkami limonki.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 249 kcal • 11 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 22 g węglowodanów • 3 g cukru • 2 g błonnika • 13 g białka • 1,6 g soli

eprasa.pl 1a88b0440a

Chrupiąca sałatka z mozzarellą

ILOŚĆ PORCJI 2 **PRZYGOTOWANIE** 5 min **BEZ GOTOWANIA**

100 g roszponki lub młodego szpinaku
1/2 ogórka, pokrojonego obieraczką do warzyw w długie wstążki
100 g lekko podsuszonych pomidorów w oleju ze słoika (zachowaj 1 łyżkę oleju do podania)
1 żółta papryka, pozbawiona pestek i pokrojona w cienkie paski
1 kulka (125 g) mozzarelli, pokrojonej w plastry
2 łyżeczki pestek dyni
2 łyżeczki octu balsamicznego

1 Przełóż roszponkę (lub szpinak) do miski, dodaj ogórek, pomidory oraz paprykę i wymieszaj. Nałóż sałatkę na dwa talerze.
2 Dodaj po równo mozzarellę, posyp pestkami dyni i skrop wszystko octem balsamicznym oraz olejem z pomidorów.

KORZYŚCI **wegetariańskie • mało kalorii • kwas foliowy • błonnik • wit. C • 3 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe**

PORCJA ZAWIERA **361 kcal • 16 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 31 g węglowodanów • 27 g cukru • 10 g błonnika • 22 g białka • 0,7 g soli**

eprasa.pl 1a88b0440a

Łosoś z sałatką z młodych ziemniaków, kukurydzy i bazylii

ILOŚĆ PORCJI 4 **PRZYGOTOWANIE** 15 min
PRZYRZĄDZANIE 15 min

400 g młodych ziemniaków
kukurydza z puszki lub 2 kolby kukurydzy
4 filety z łososia, bez skóry
2 bardzo duże pomidory
DRESSING
2 łyżki octu z czerwonego wina
1 łyżka oliwy extra vergine
1 szalotka, posiekana
1 łyżka kaparów, posiekanych
garść listków bazylii, posiekanych

1 Ugotuj ziemniaki do miękkości, dodając kukurydzę na 5 minut przed końcem gotowania (jeśli używasz tę w kolbach); odcedź i odstaw, by warzywa trochę przestygły.
2 Aby przygotować dressing, wymieszaj ocet, oliwę, szalotki, kapary, bazylię oraz trochę soli i pieprzu do smaku.
3 Porządnie rozgrzej grill w piekarniku (do 200 st. C). Natrzyj filety łososia niewielką ilością dressingu i wstaw je pod grill, skórą do dołu, na 7–8 minut. Pokrój pomidory w plastry i rozłóż je na półmisku. Pokrój ziemniaki w plastry, zetnij ziarna kukurydzy z kolby lub dokładnie odcedź tę z puszki i rozłóż wszystko na pomidorach. Na wierzchu ułóż łososia i polej całość dressingiem.

KORZYŚCI mało kalorii • omega-3 • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 424 kcal • 38 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 10 g węglowodanów • 3 g cukru • 6 g błonnika • 6 g białka • 0,7 g soli

WSKAZÓWKA
Chiński sos sojowy nie jest bezglutenowy, a więc sięgnij po tamari – sos japoński, który jest nieco gęstszy i mniej słony. Mimo wszystko jednak sprawdź etykietkę, gdyż niektóre marki tamari mogą zawierać śladowe ilości glutenu.

Makaron gryczany z krewetkami w sosie teriyaki

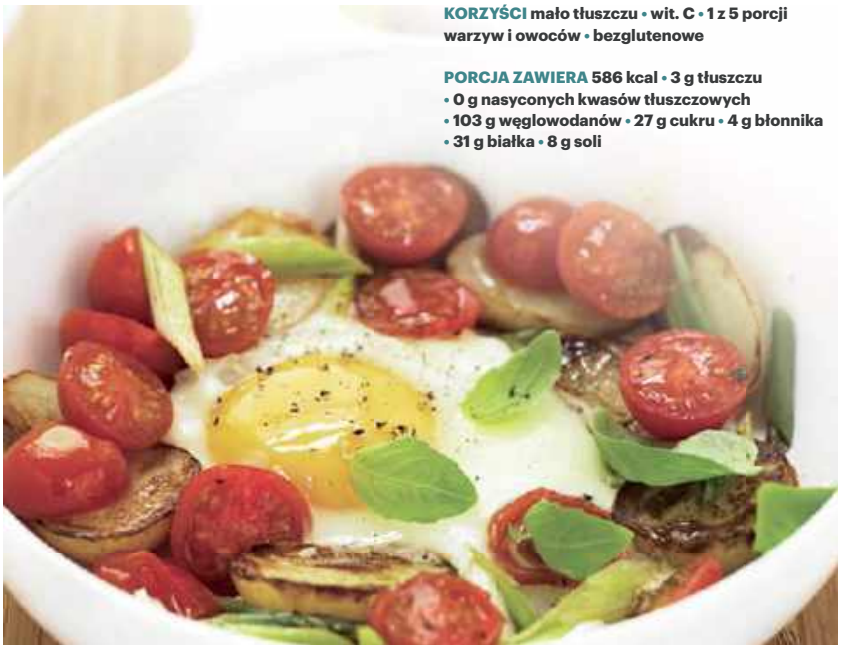
ILOŚĆ PORCJI 2 **PRZYGOTOWANIE** 10 min
PRZYRZĄDZANIE 10 min

50 ml bezglutenowego sosu tamari
50 ml wina ryżowego mirin
2 łyżki soku z cytryny
1 1/2 łyżki cukru
200 g makaronu gryczanego soba
140 g brokułów o cienkich gałązkach
140 g ugotowanych krewetek
1 mała czerwona papryczka chili, pokrojona w cienkie plastry

W małym rondlu podgrzej tamari, mirin, sok z cytryny oraz cukier. Gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut, aż mikstura nabierze konsystencji syropu, po czym zdejmij rondel z ognia. Zagotuj duży garnek posolonej wody i ugotuj w nim makaron oraz brokuły przez 3 minuty, na kilka sekund przed odcedzeniem dodając krewetki. Nałóż potrawę na dwa talerze, polej ciepłym sosem teriyaki, posyp chili i podawaj.

KORZYŚCI mało tłuszczu • wit. C • 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 586 kcal • 3 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 103 g węglowodanów • 27 g cukru • 4 g błonnika • 31 g białka • 8 g soli



Jajka na każdą porę dnia

ILOŚĆ PORCJI 1 **PRZYGOTOWANIE** 10 min
PRZYRZĄDZANIE 10 min

1 łyżka oliwy
2–3 ugotowane ziemniaki, pokrojone w plastry
garść pomidorków czereśniowych, przekrojonych na pół
2 cebulki dymki, pokrojone w plastry
1 jajko
kilka listków bazylii

Rozgrzej olej na patelni, dodaj ziemniaki i obsmaż je z dwóch stron, aż się zrumienią. Dodaj pomidorki oraz dymkę i smaż przez około 1 minutę, aż zmiękną. Przypraw solą i pieprzem, a potem zrób w warzywach trochę miejsca i ostrożnie wbij tam jajko. Smaż do czasu, aż będzie takie, jak lubisz najbardziej. Posyp listkami bazylii i podawaj.

eprasa.pl 1a88b0440a

Podziel się przepisem

Przepisy naszych czytelników nieustannie zaskakują nas pomysłowością i różnorodnością.

przepis **CHRIS WRAY** *zdjęcie* **EMMA BOYNS**

Masz przepis, którym chcesz się podzielić? Wejdź na: bbcgoodfood.com/user/login, stwórz konto lub zaloguj się i dodaj przepis w zakładce My Good Food (patrz screen ekranu obok).

Jednogarnkowiec z wolnowara

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 min
PRZYRZĄDZANIE 4–8 godz.

1 por, z grubsza posiekany
1 marchewka, z grubsza posiekana
1 cebula, z grubsza posiekana
350 g młodych ziemniaków, z grubsza posiekanych
6 udek z kurczaka bez skóry i kości, posiekanych
500 ml bulionu drobiowego
4 łyżki sosu warzywnego (może być z torebki)

1 Wrzuć warzywa i kurczaka do wolnowaru. Bulion wymieszaj z sosem, żeby go zagęścić i zalej warzywa z mięsem.
2 Ustaw wolnowar na niską temperaturę i zostaw na 4–8 godzin. Postaraj się zrobić to przed wyjściem do pracy, by danie było gotowe po Twoim powrocie do domu. Porządnie dopraw i podawaj.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 268 kcal • 5 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 23 g węglowodanów • 6 g cukru • 5 g błonnika • 30 g białka • 1,7 g soli

Czytelnik Good Food, Chris Wray

„Jest to uproszczona wersja przepisu, który dostałem od mamy, kiedy wyjeżdżałem na studia. Mama określiła to danie jako proste, tanie i łatwe do urozmaicenia różnymi przyprawami. Jakimś cudem zawsze zapominałem kupić któryś ze składników, gdy byłem w supermarkecie, więc moja wersja przepisu mamy ewoluowała w kierunku uproszczonej, podstawowej. Czasami szczęśliwe wypadki przy gotowaniu pomagają stworzyć najsmaczniejsze dania!"

Styl. potrawy ELENA SILCOCK | Styl. FAYE WEARS

egmasz.pl 1a88b0440a

w nowojorskim stylu

Stos naleśników

Proste, amerykańskie naleśniki doskonale nadają się do nakarmienia tłumu gości. Możesz je podać z syropem klonowym, owocami, bekonem lub z masłem orzechowym i dżemem.

przepis **MIRIAM NICE**
zdjęcie **WILL HEAP**

Megapuszyste naleśniki

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 25 min PRZYRZĄDZANIE 30 min

200 g mąki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody
1 łyżka drobnego brązowego cukru
3 duże jaja
25 g roztopionego masła, plus trochę do smażenia
200 ml mleka
olej roślinny do smażenia

DO PODANIA
dodatki, jakie najbardziej lubisz, np. syrop klonowy, smażony boczek, wiórki czekolady, bita śmietana i jagody lub masło orzechowe i dżem

1 Wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę, cukier i szczyptę soli w dużej misce. Utwórz zagłębienie pośrodku, wbij w nie jajka, wlej roztopione masło i mleko. Wymieszaj ciasto trzepaczką (ręczną lub elektryczną) na idealnie gładką masę, a następnie przelej do dzbanka.
2 Rozgrzej mały kawałek masła i łyżeczkę oleju na dużej, nieprzywierającej patelni ustawionej na średnim ogniu. Kiedy masło zacznie się pienić, wlewaj porcje ciasta, tworząc kleksy o średnicy około 8 cm. Upewnij się, że nie nalewasz naleśników zbyt blisko siebie, ponieważ będą rosnąć podczas smażenia. Smaż naleśniki przez ok. 1–2 minuty lub do momentu pojawienia się mnóstwa małych bąbelków, które zaczną się pojawiać na całej powierzchni patelni i pękać. Odwróć naleśniki na drugą stronę i smaż przez kolejną minutę. Powtarzaj, aż zużyjesz całe ciasto.
3 Podawaj naleśniki ułożone w stosiki, z ulubionymi dodatkami.

PORCJA ZAWIERA: 356 kcal • 13 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 46 g węglowodanów • 8 g cukru • 2 g błonnika • 13 g białka • 1,25 g soli

gf

Jeśli chcesz podać wszystkie naleśniki na raz, nastaw piekarnik na najniższą temperaturę, włóż do niego kilka blach do pieczenia i wkładaj na nie każdą usmażoną partię, by trzymać wszystkie w cieple podczas smażenia kolejnych.

Kierownik planu RACHEL BAYLY | Styl. potraw KATY GREENWOOD | Styl. TONIA SHUTTLEWORTH

eprasa.pl 1a88b0440a

Polska

Redaktor naczelna
Barbara Komorowska
barbara.komorowska@avt.pl

Współpracownicy:
Marta Karcz,
Małgorzata Święczkowska

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Marketing i reklama
Marta Zaczek
marta.zaczek@avt.pl

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl

DTP
Jakub Tarnowski
jakub.tarnowski@avt.pl

Prenumerata
prenumerata@avt.pl

Kolportaż
Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

United Kingdom

Christine Hayes
Editor-in-Chief

Keith Kendrick
Magazines Editor

Martin Topping
Creative Director

BBC Worldwide, UK Publishing

Chris Kerwin
Publishing Director

Nicholas Brett
Director of Editorial Governance

Eva Abramik
Publishing Coordinator

Immediate Media Co Ltd

Martin Weiss
Chairman

Tom Bureau
CEO

Tim Hudson
Director of International Licensing and Syndication

Anna Genevier
International Partners Manager

goodfood
EDYCJA POLSKA

Adres redakcji
„GoodFood. Edycja Polska"
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.magazyngoodfood.pl

Źródłowe materiały publikacyjne pochodzą z miesięcznika brytyjskiego „GoodFood"

© Copyright 2019 AVT

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek błędy w tym czasopiśmie.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma „GoodFood. Edycja Polska" treści reklamowe oraz artykuły promocyjne.

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 2/2019

Magazyn jest wydawany na licencji brytyjskiego wydawnictwa Immediate Media Co Ltd oraz BBC Worldwide

BBC Good Food. Edycja Polska is published by AVT – Korporacja Sp. z o.o. under licence from BBC Worldwide Limited, 101 Wood Lane, London W12 7FA.

The Good Food logo and the BBC Blocks are the trade marks of the British Broadcasting Corporation. Used under licence are the trade marks of the British Broadcasting Corporation. Used under licence. © Immediate Media Company Limited. All rights reserved. Reproduction in whole or part prohibited without permission.

Wybierz z naszych przepisów najlepsze dla siebie

Co numer dostarczamy Wam kompletnych informacji kulinarnych i żywieniowych, żebyście mogli wybrać odpowiednie dla siebie potrawy.

Gwarantujemy Tym przepisom możesz zaufać!

Wszystkie receptury publikowane w GoodFood są starannie testowane przed publikacją, dlatego możesz mieć pewność, że zadziałają zawsze, już od pierwszego razu. Większość przepisów powstaje w naszej kuchni testowej – tworzy je zespół doświadczonych kucharzy. Korzystamy też z podpowiedzi szefów kuchni, znanych z programów telewizyjnych oraz z książek kucharskich. Ale bez względu na to, skąd bierzemy przepisy, każdy z nich jest wnikliwie sprawdzany, zanim uznamy, że może trafić na łamy magazynu. Cenimy Twój czas i pieniądze, dlatego gwarantujemy doskonały rezultat za każdym razem, gdy postanowisz przyrządzić coś, co zobaczyłeś w którymś z naszych numerów.

Jak opracowujemy i testujemy receptury

- Stawiamy sobie za cel stworzenie przepisów praktycznych, skracając od minimum listy składników. Staramy się też unikać dań wymagających długiego przygotowania.
- Robimy wszystko, by unikać strat – jeśli to tylko możliwe, używamy w przepisach pełne opakowania, puszki, czy słoiki danego składnika. Jeśli tak się nie da, staramy się podpowiedzieć, jak możesz wykorzystać resztki.
- Obliczamy, ile kosztują niektóre proponowane przez nas dania, żeby pomóc Ci lepiej zarządzać swoim budżetem. W każdym numerze znajdziesz pyszne przepisy, które nie rujnują kieszeni.
- Zwykle używamy łatwo dostępnych składników, a także sezonowych owoców i warzyw.
- Jeśli to możliwe, tworzymy i testujemy przepisy, używając mięsa pochodzącego z humanitarnych hodowli, drobiu i jaj z wolnego wybiegu oraz ryb ze zrównoważonych połowów.
- Używamy nierafinowanego cukru, jak np. brązowy drobny, który zawiera naturalną melasę. Nie dotyczy to przypadków, w których zależy nam na „śnieżnym" efekcie oprószenia cukrem pudrem.
- Tam gdzie rozmiar użytych jaj jest ważny, zaznaczamy to w przepisie.
- Zalecamy używać standardowej wielkości miarek, a także łyżek oraz łyżeczek i nigdy nie mieszamy systemu brytyjskiego (imperialnego) z metrycznym.

Uwaga: przepisy z artykułów sponsorowanych są sprawdzane przez naszych doradców kulinarnych, ale nie są testowane w naszej kuchni.

Zalecane dzienne spożycie (GDA)

Podpowiada ile kalorii, tłuszczu, nasyconych tłuszczów, cukru i soli składa się na zbilansowaną dietę. Wskaźnik GDA uwzględnia zapotrzebowanie mężczyzny i kobiety o uśrednionej, zdrowej wadze i jest jedynie wskazówką, pomocną przy ustalaniu racjonalnego jadłospisu.

	Kobiety	Mężczyźni
Zapotrzebowanie na energię (kcal)	2000	2500
Tłuszcz (g)	70	95
Tłuszcze nasycone (g)	20	30
Cukier (g)	90	120
Sól (g)	6	6

eprasa.pl 1a88b0440a

W najnowszym wydaniu specjalnym zebraliśmy porady Starego Doktora publikowane na łamach pisma „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” w ciągu ostatnich 2 lat

W sumie przedstawiamy przegląd metod leczenia ok. 50 schorzeń. Są to zarówno standardowe zalecane przez medycynę konwencjonalną terapie, jak i sprawdzone rozwiązania wywodzące się z naturopatii, akupunktury, czy tzw. babcine sposoby, które jak udowodnili naukowcy - rzeczywiście działają!

Szukaj w salonach prasowych lub przejrzyj i zamów na UlubionyKiosk.pl (przesyłka GRATIS)

eprasa.pl 1a88b0440a

WSPIERAMY TWOJE PASJE

Fiskars Edge to linia noży o niezwykle eleganckim wyglądzie. Ostrza wykonano z wysokiej jakości stali nierdzewnej, a specjalny szlif jest gwarancją długotrwałej ostrości. Wyjątkową łatwość krojenia zapewnia łagodna linia ostrza i ergonomiczna rękojeść. Innowacyjna powłoka to nie tylko elegancki wygląd noży, dzieki niej krojona żywność nie przywiera do ostrza, a nóż łatwo się czyści i jest niezwykle trwały.

FISKARS

www.fiskars.pl

eprasa.pl 1a88b0440a