BBC

Witaj, lato! Słodkości, pikniki, grill

Kulinarny HIT

LIPIEC-SIERPIEŃ 07-08/2019

goodfood

EDYCJA POLSKA

GOŚCIE W OGRODZIE
Imprezowy półmisek z sezonowymi warzywami

INWAZJA LETNICH DESERÓW
30 przepisów, dodatek specjalny

RODZINNY BIWAK
Tacos, burgery i... czekolada



NAJLEPSZA KUCHNIA POD SŁOŃCEM

• UCZTA NA KEMPINGU (MEKSYKAŃSKIE ŚNIADANIE Z OGNISKA) • PAKOWANE NA WYNOS (TĘCZOWY PLACEK Z WARZYWAMI) • NOWE SMAKI NA GRILLA (KURCZAK PO KOREAŃSKU)

ISSN 2391-8373 INDEKS 403644 7-8/2019
CENA 12 ZŁ (W TYM 8% VAT)
9 772391 837190 07

eprasa.pl 3d240e9a9e



LATO PEŁNE LUKSUSU

Odkryj świat dotąd dostępny tylko dla wybranych.
Zapraszamy na nowy cykl programów w BBC Lifestyle.

Premiera cyklu 14 lipca
Niedziele 21:55

BBC lifestyle

eprasa.pl 3d240e9a9e

Reklama

Kraina Kraka

SMAK WYSOKICH LOTÓW

Cedrob S.A. zachęca do odkrywania smaku
i aromatu kuchni staropolskiej.



Największy polski
producent mięsa drobiowego

CEDROB
www.cedrob.com.pl

eprasa.pl 3d240e9a9e



Lato nie czeka!

W naszym klimacie, choć w czerwcu narzekaliśmy upały i wiemy, czym jest globalne ocieplenie, nie wolno przegapić ani jednego gorącego dnia. Przez dwie trzecie roku mamy w ostatnich latach właściwie jedną porę -- pogodę burą i ponurą. Warzą nam się humory, czujemy się zmęczeni, coraz głośniej mówi się o depresji.

Marzymy o słońcu, gdy go nie ma.
Więc teraz, gdy wreszcie jest z nami
– bierzmy tyle blasku i radości, ile tylko się da!

W każdy ciepły dzień można zjeść posiłek na balkonie, w ogródku, gdziekolwiek na zewnątrz. Weekendy niech będą czasem ogrodowych przyjęć. Na kolejnych stronach -- przepisy i porady na temat grillowania.
W tym numerze znajdziecie też propozycje prostych, ale olśniewających smakiem, dań, które można zrobić podczas biwaku, na kempingu, przy ognisku. Zapraszamy do dzielenia się jedzeniem, do wspólnego ucztowania – to jest najlepsze, co może być pod słońcem! Numer wakacyjny aż pęka w szwach od oryginalnych, urozmaiconych przepisów. Już sama nie wiem, co wymieniać. Rzadko jest ich aż tyle. Niech Was inspirują przez dwa letnie miesiące.

Jako, że słodkości latem są najzdrowsze i najsmaczniejsze, dzięki dostępności owoców, deserom poświęciliśmy szczególną uwagę. Pod koniec pisma znajdziecie zapierający dech, słodki dodatek specjalny. Niech nowością w Waszej kuchni będą słodkości z zielonego groszku, lody według zupełnie nowych receptur oraz ciasta i tarty z owocami.

Ucztujcie więc pod słońcem każdego dnia!

Jednak według mnie najpiękniejsze są letnie wieczory.
W blasku gwiazd nadal można sycić się pysznościami, warto spróbować dobrego wina. Szczególnego smaku nabierają wtedy rozmowy, zwłaszcza te tylko we dwoje...

Delektujmy się więc latem, życiem, najlepszym jedzeniem, i w dzień i w nocy.

Dorota Próchniewicz
redaktor naczelna

eprasa.pl 3d240e9a9e

W prenumeracie najtaniej!



Prenumeratę zamówisz na

www.avt.pl/prenumerata

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 3d240e9a9e

BBC goodfood

Spis treści Lipiec-Sierpień 2019



53 Lody różane z wiśniami i czekoladą



50 Szaszłyki po jamajsku plus wielka letnia sałatka

Trendy i nowości

9 **Z CZYM TO SIĘ JE?**
Letnie desery, wakacyjne przyjęcia, grillowanie, drinki i wina... Jest w czym wybierać!

W tym miesiącu

25 **PODZIEL SIĘ BLASKIEM SŁOŃCA**
Proste i wykwitne sezonowe potrawy z pieca, z grilla, z piekarnika

38 **TYLKO WE DWOJE**
Pyszności na romantyczny wieczór

43 **ZJEDZMY NA DWORZE!**
Imprezowy półmisek, wielka sałatka, lody z wiśniami, czyli jak bez wysiłku nakarmić i zachwycić tłum gości

Na co dzień

56 **PO PROSTU GRILLOWANIE**
Porady i przepisy

60 **JEDZMY I DZIELMY SIĘ JEDZENIEM**
Lekkie, zdrowe potrawy dla głodomorów

62 **IDEALNA PEPPERONATA**
Przepis od doskonałego szefa kuchni

64 **HUMMUS W WERSJI OBIADOWEJ**
Aż 7 przepisów na ten pyszny ser

Rodzina i zdrowie

67 **BIWAKOWE GOTOWANIE**
Dzieci to pokochają! Czekolada z grilla na deser, plus kilka innych dań

74 **CIASTO MARCHEWKOWE**
Sprawdza się przez cały rok. Spróbuj go w wersji letniej.

76 **WALKA Z PLASTIKIEM**
Plus 2 przepisy Emmy Freud

Inspiracje

80 **TORT JAK Z KRÓLEWSKIEGO ŚLUBU**
Syrop z kwiatów bzu, krem śmietankowy, lukier, kwiaty, prawdziwe cudo...

82 **FLOWER POWER**
Kwiaty w słonych i słodkich potrawach. Musisz spróbować!

87 **LETNIE DESERY**
16 stron zapierających dech przepisów na słodkości z owocami



Deser z bitej śmietany z jezynami i truskawkami, (s. 54)

eprasa.pl 3d240e9a9e

tescoma®

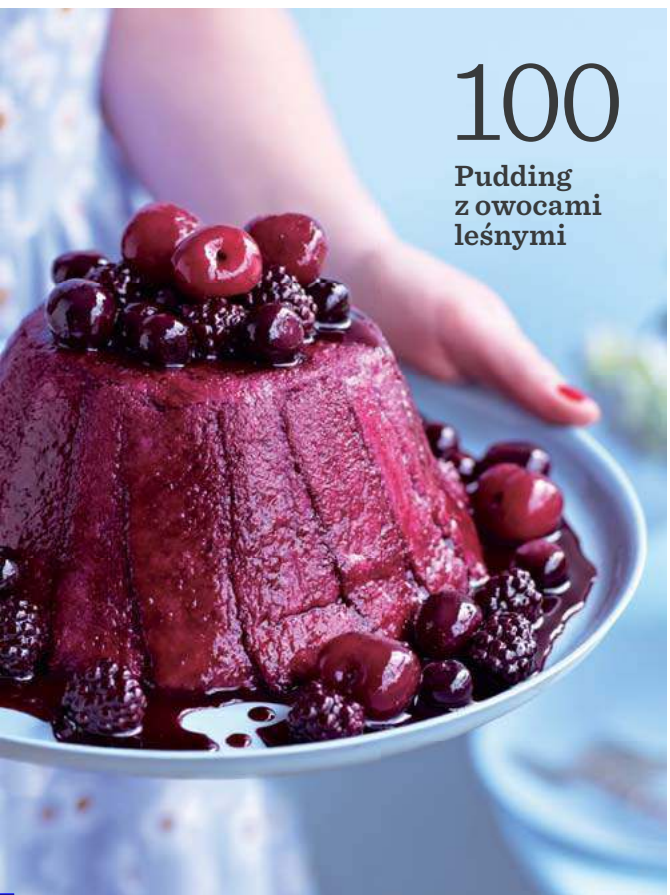
power grill Partytime

Unikatowy **grill z wbudowanym wentylatorem** oszczędzi Ci długiego czekania na odpowiednią do grillowania temperaturę. **Już po 5 minutach** od rozpalenia możesz układać zamarynowane mięso, warzywa czy kiełbaski na ruszcie. Dodatkowo **temperaturę grilla możesz regulować** w zależności od potrzeby. Efektywność podnosi **specjalna pokrywa ze szkła i stali nierdzewnej** - w grillowaniu nie przeszkodzi Ci nawet silny wiatr! Idealnym uzupełnieniem są **akcesoria z linii PRIVILEGE**. To kiedy planujesz grilla?



www.tescoma.pl

58
Łosoś, pieczone młode ziemniaki i rzodkiewki



100
Pudding z owocami leśnymi



94
Truskawkowa panna cotta

71
Tacos z łososiem & jogurtem limonkowym



eprasa.pl 3d240e9a9e

Z czym to się je

Latem koniecznie musicie spróbować lodów, zaskakujących deserów, kwiatów oraz orzeźwiających drinków i win. Mamy też kilka propozycji, które spodobają się dzieciakom.

Zebrali **KEITH KENDRICK, ANNA LAWSON, DOROTA PRÓCHNIEWICZ**



GORĄCY TREND

Desery z groszku

Poznaj na nowo te urocze, zielone kuleczki. Daj im nowe słodkie życie!

zdjęcie **EMMA BOYNS**

Przewróć stronę, by poznać przepis.

eprasa.pl 3d240e9a9e

GORĄCY TREND

Niezależnie od tego, czy świeży, prosto ze strączka czy wyjęty z zamrażarki – zielony groszek znakomicie nadaje się do deserów. Jest słodki, a jego lekko ziemisty posmak dobrze skomponuje się z cytryną, wanilią lub miętą. W restauracjach widzieliśmy sorbet z groszku, serwowany z czekoladowym ganache, groszkową kruszonkę z jogurtem i limonkowymi lodami, lody groszkowo-miętowe oraz groszkowe ciastka z cytrynowym lukrem – hit Instagrama. Na górze listy znalazł się groszkowy mus z odrobiną szczawiu i cytrynowymi żelkami, ukrytymi w środku, który wymyślili Greg Marchand oraz Austin Johnson i Kelly Nam z paryskiej restauracji Frenchie. Serwowano go w londyńskiej The Residence at Taste (london.tastefestivals.com). Na ich pomyśle opiera się przepis, który podajemy. Wypróbujcie go w domu!



gf wskazówka

Szukajcie drobnego groszku. Małe ziarna są o wiele słodsze i bardziej zielone.

Mus groszkowy

LICZBA PORCJI: 6-8 PRZYGOTOWANIE: 15 MINUT GOTOWANIE: 20 MINUT

120 ml double cream
120 ml mleka
3 i 1/3 listka żelatyny
5 żółtek (białka odłóż na bezy)
15 g drobnego brązowego cukru
szczypta soli
200 g białej czekolady, połamanej na małe kawałki
60 g masła, posiekanego
200 g mrożonego groszku, po rozmrożeniu
kiełki groszku i jadalne kwiaty, do dekoracji

1 Śmietanę i mleko wlej do garnka, powoli podgrzewaj, doprowadzając niemal do wrzenia. Żelatynę mocz w zimnej wodzie, aż będzie miękka.
2 Żółtka ubij z cukrem i solą. Wlej śmietanę z mlekiem, następnie całość ponownie przełóż do garnka (najpierw wyczyść dno), i ponownie wolno podgrzewaj, aż zacznie gęstnieć i zmieniać się w puszysty, delikatny sos (custard). Mieszaj regularnie, by nie tworzyły się grudki.
3 Zdejmij z ognia, dodaj żelatynę, czekoladę, masło, wymieszaj. Dodaj groszek. Zblenduj całość na gładką masę. Przełóż ją na sito, przecedź do miski lub innego naczynia. Schładzaj w tym naczyniu, lub rozlej do pucharków lub salaterek. Podawaj deser po schłodzeniu, udekorowany kiełkami groszku i kwiatami.

KORZYŚCI • bezglutenowy

PORCJA (całość) ZAWIERA 341 kcal • 26 g tłuszczu • 15 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 19 g węglowodanów • 18 g cukru • 1 g błonnika • 6 g białka • 0,3 g soli

Kierownik sesji GARETH JONES | Stylizacja potraw MYLES WILLIAMSON | Stylizacja JENNY IGGLEDEN Barometr ANNA LAWSON | Zdjęcia COURTESY OF CLIVENDEN HOUSE

CZY JUŻ PRÓBOWAŁEŚ... NASTURCJI?

Co to jest?
Nasturcja ma jasne kwiaty, zwykle pomarańczowe, czasem żółte lub czerwone, kielichowe, otoczone listkami.

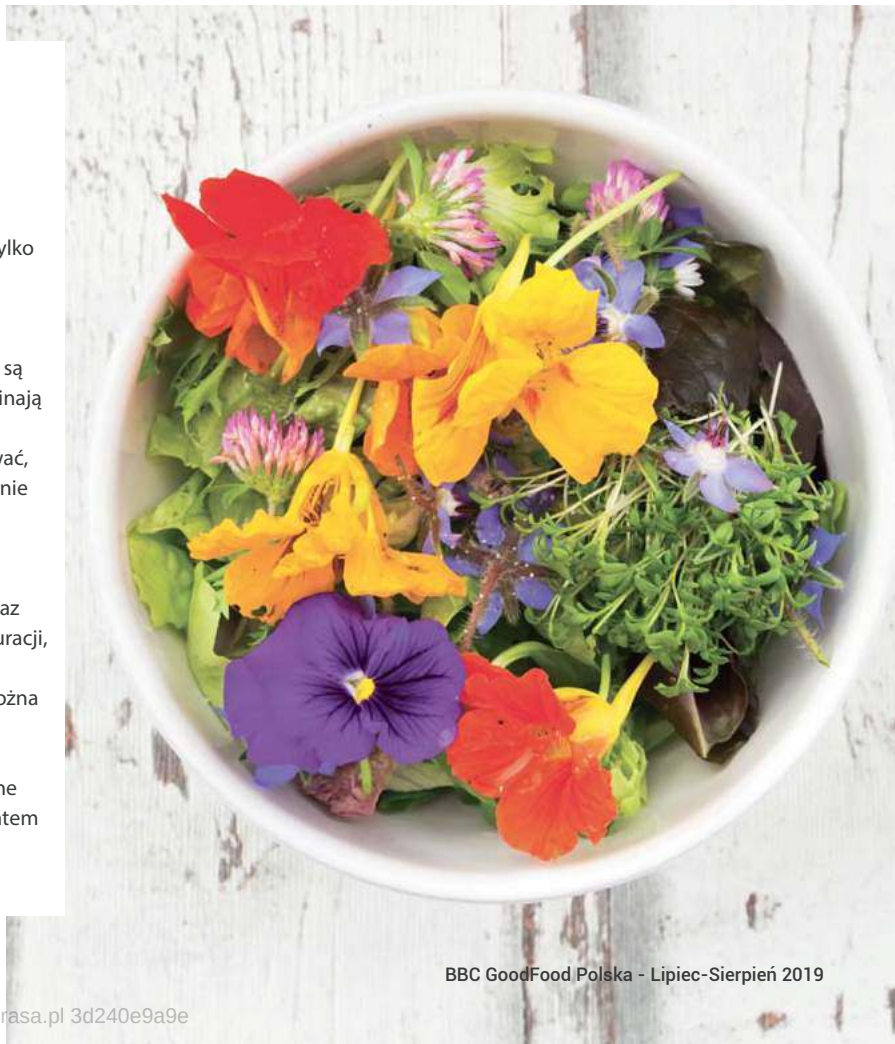
Czemu o niej mówimy?
Kwiaty nasturcji są jadalne. Sprawdzają się w wielu daniach, od sałatek po ciasta.

Dlaczego nasturcje szczególnie polecamy?
Po pierwsze – świetnie wyglądają. Ich jaskrawe kwiaty będą ozdobą i talerzy, i całego stołu, wchodząc w standardy najlepszych restauracji. Nasturcję łatwo jest uprawiać. Jest zdrowa – zawiera dużo witaminy C. Ale oczywiście, najważniejszy jest ich smak.

Jak one smakują?
Do jedzenia nadają się nie tylko kwiaty, ale też liście i strąki. Kwiaty są najłagodniejsze w smaku, są delikatne, ale mają pieprzową nutę. Liście są bardziej pieprzne, przypominają nieco rukiew wodną. Strąki kucharze polecają marynować, a potem używać ich, podobnie jak kaparów.

Gdzie to dostać?
Trwa sezon na nasturcje, teraz pojawiają się w menu restauracji, więc właśnie teraz możemy wypróbować je w domu. Można je kupić w sprawdzonych miejscach lub samemu wyhodować z nasion (zasiane między marcem a majem, latem zakwitną).

Anna Lawson



eprasa.pl 3d240e9a9e

BAROMETR

Co jest trendy

Dobre na nowo

Aby nie marnować jedzenia – te kwestie stają się coraz bardziej oczywiste – w Tesco, w Wielkiej Brytanii pojawiły się napoje Waste Not juices, przygotowane z warzyw i owoców, które inaczej zostałyby przeznaczone do wyrzucenia.



Jabłkowy ocet winny

Sprzedaż octu jabłkowego znacząco wzrasta (wg danych sieci Waitrose z ubiegłego roku wzrosła ona aż o 60 procent). Stał się modny, znalazł się też w sosach, przekąskach oraz nowych, lekkich napojach alkoholowych, powstałych w wyniku fermentacji.



Różowe napoje

Od różowego wina po gin, aromatyzowany rabarbarem, truskawkami, malinami – teraz pije się to, co różowe. Poszukaj własnych smaków i pomysłów. Różowy trzeba teraz traktować poważnie, zaopatrując domowy barek.



Wodorosty

Są popularne od lat, od kiedy wzrosła popularność kuchni japońskiej. Teraz jednak pojawiły jako składnik majonezu (M&S), dodatek do sera (też m.in. M&S) oraz w burgerach (Iceland). Może ty też wymyślisz coś pysznego z wodorostami na własny użytek?



Kwiatowe smaki

Róża, lawenda, kwiat bzu i nie tylko pojawiają się coraz częściej w mocnych alkoholach oraz, bardziej tradycyjnie – w deserach, ciastach, koktajlach. Diana Henry serwuje kwiaty nie tylko na słodko – przepisów szukaj w dziale Inspiracje.





Pragnienia małe i duże

Nałęczowianka, wraz z ośrodkiem badawczym Danae sprawdziła, czego pragną Polacy. Wynika z nich, że gdyby Polacy mieli spełnić tylko jedno marzenie – wybraliby przede wszystkim szczęśliwą rodzinę (30 %) oraz poprawę zdrowia (26 %). Aż 95 % respondentów przyznaje się, że ma jakieś osobiste marzenie, które chce spełnić, np. podróżować. „Nasze pragnienia są jak życiowe drogowskazy. (…) Każde z naszych pragnień – zarówno te duże, jak i mniejsze – jest ważnym źródłem życiowej satysfakcji, energii i szczęścia, dlatego powinniśmy je pielęgnować i szukać kolejnych, nowych marzeń i celów. Pielęgnowanie własnych pragnień, również tych szalonych i skrytych, to jeden z najlepszych sposobów na dbanie o pozytywny nastrój i emocje" – podkreśla psycholog Maria Rotkiel, komentująca wyniki badań. Nowa kampania marki „Miej w sobie pragnienie!", wspiera osoby, które dążą do realizacji swoich celów, tak, jak potrafią. Odkrywają siebie, nie zapominając przy tym o zdrowiu i nawadnianiu organizmu, czyli dbaniu o zdrowie i gaszeniu naszego pierwszego, fizjologicznego pragnienia.

Sushi i my

Nigiri, sashimi i uramaki na dobre zagościły w biurach i domach Polaków. Z okazji Międzynarodowego Dnia Sushi (18 czerwca), platforma PizzaPortal.pl, zbadała, że mężczyźni (54,18 proc.) zamawiają sushi chętniej od kobiet (45,82 proc.), a największą popularnością cieszy się sushi z serkiem Philadelphia (12,05 proc.). Jak wynika z raportu „Klikasz i jesz. Raport PizzaPortal.pl o rynku dostaw jedzenia w Polsce w 2018 r." kuchnia azjatycka i sushi (8 proc.) to trzecie – po pizzy (61 proc.) i kuchni amerykańskiej (22 proc.) – najchętniej zamawiane jedzenie online.



eprasa.pl 3d240e9a9e



Kubek z lodem receptą na upały

Gotowy, mrożony kubek z kostkami lodu (130 g) w cenie 1,79zł dostępny jest w każdym sklepie Żabka. Można zalać go dowolnym napojem, sokiem lub kawą i iść dalej, mając świetną ochłodę podczas upałów. Produkt to innowacja wprowadzona przez Żabkę, specjalnie dla zabieganych, oczekujących szybkiego ochłodzenia klientów. W ofercie sklepów znajdują się także większe opakowania lodu o wadze 1 kg.

6 zastosowań woreczków do lodu

Na pewno warto je mieć pod ręką w upalne dni. Ale mrozić możemy tylko wodę? Paclan, producent artykułów gospodarstwa domowego, oferuje nowe woreczki do lodu w rozmiarze XXL, których można używać na wiele sposobów.

1. Domowe kostki rosołowe – mocny, schłodzony wywar wlewamy do woreczków i mrozimy. Używamy do doprawiania potraw oraz dla wzmocnienia smaku zupy.

2. Domowe kostki sosu – mrozimy letni, płynny sos. Alternatywa dla sztucznych kostek mięsnych i sposób na zachowanie dobrego, domowego sosu.

3. Kostki soków owocowych – wyciskamy sok z cytryn, pomarańczy, limonek lub innych owoców i mrozimy. Kostka soku nie tylko schłodzi, ale też wzbogaci smak wody, herbaty czy koktajlu.

4. Kostki mocnej kawy – przygotowujemy mocną kawę, studzimy i mrozimy. Używamy do przygotowania kawy mrożonej.

5. Kostki wina – w woreczkach mrozimy dowolne wino. Dzięki kostkom, przygotowując danie z winem, nie musimy otwierać nowej butelki.

6. Na okłady – woreczki z lodem sprawdzą się, jako zimne okłady przy stłuczeniach. 10 szt. w opakowaniu, cena ok. 1,90 zł.



Przepis ANNA LAWSON | Kierownik sesji GARETH JONES | Stylizacja deseru ELENA SILCOCK | Stylizacja FAYE WEARS

Chwila na deser

Deser lodowy à la gin z tonikiem

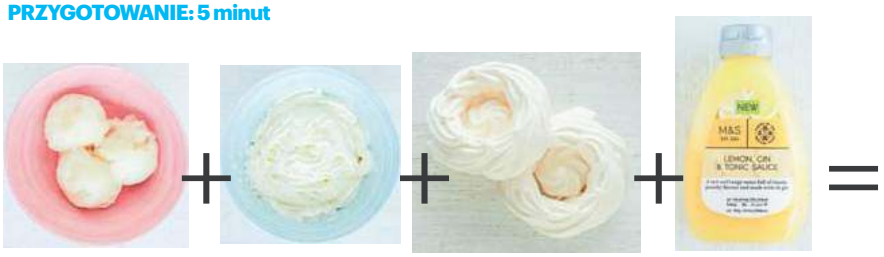
Deser spodoba się nie tylko miłośnikom popularnego drinka, ale każdemu, kto lubi orzeźwiająco-cytrynowe słodkości. Jest bardzo trendy, powstanie w pięć minut.

LICZBA PORCJI: 2
PRZYGOTOWANIE: 5 minut

Sorbet cytrynowy rozłóż do dwóch szklanych pucharków. Dodaj trochę bitej śmietany, trochę pokruszonej bezy, spryskaj sosem. Kładź warstwy bitej śmietany, bezy i spryskuj jej sosem, aż napełnisz pucharki. Na wierzch jeszcze trochę sosu i natychmiast podawaj.

KORZYŚCI • **bezglutenowy**

PORCJA ZAWIERA 269 kcal • 6 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 52 g węglowodanów • 47 g cukru • 1 g błonnika • 2 g białka • 0,1 g soli



4 gałki sorbetu cytrynowego + **bita śmietana** + **2 bezy** + **2 łyżki sosu lemon gin&tonic z M&S** (możesz syrop cytrynowy doprawić ginem) =



eprasa.pl 3d240e9a9e



W dobrej formie

Forma do deserów na zimno DELÍCIA jest doskonała do przygotowywania deserów z bitą śmietaną, galaretką, tortów lodowych, serników na zimno. Została wykonana z wysokiej jakości, wytrzymałego plastiku, odpowiednia do lodówki oraz zamrażarki. Można myć w zmywarce. Dostępna w dwóch rozmiarach. Cena: od 42,90 zł. **www.tescomapolska.pl**

Mango Shake i Caffe Frappe, czyli...

...Ptasie Mleczko® marki E.Wedel w nowych smakach, w limitowanej serii na lato. Połączenie soczystego mango z mlekiem jest słodkie i jednocześnie orzeźwiające, zaś Caffe Frappe to idealnie wyważone połączenie kawy i mleka. W obu wersjach delikatne pianki oblane zostały białą wedlowską czekoladą. Pianki można łatwo zamrozić, a tym samym zamienić na lekką, chłodzącą przekąskę. Miksując pianki, mleko i lód otrzymamy przyjemnie chłodzącego shake'a.



5 lodowych inspiracji
do wypróbowania latem

Lody rolowane
Pochodzą z Tajlandii. Powstają w specjalnych maszynach. Na specjalną płytę wlewa się śmietanę z dodatkami, niczym ciasto naleśnikowe na patelnię. Słodka masa natychmiast zamarza. Tajskie lody można „nafaszerować" dodatkami, na przykład czekoladowymi groszkami i zwijać. Takie lody serwuje np. sieć Pan-n-Ice (pan-n-ice.co.uk) lub Mauds w Belfaście (mauds.com).

Lody z awokado
Jeśli myślałeś, że awokado jest już passé, bardzo się myliłeś. Teraz miesza się je ze śmietaną i przygotowuje mrożone przysmaki. Podpatruj kucharzy, którzy szukają nowych pomysłów na lody z awokado.

Musujące z procentami
Te przysmaki nie są dla dzieci, bo buzuje w nich zamrożony alkohol. Lody, lizaki, mrożone desery z alkoholem do kupienia w Aldi, Sainsbury. Rządzą smaki Bellini oraz Gin&Tonik. Spróbujecie zrobić takie sami?

Lodowe kanapki
Do wykorzystania herbatniki, wafle, makaroniki – przełóż je lodową masą (jak w przepisie Rosie Birkett z poprzedniego numeru Good Food). Dodaj czekoladę, orzechy, by uzyskać jeszcze więcej. Uwaga! Zdjęcia warto pokazać na Instagramie. Te smakołyki są bardzo fotogeniczne.

Lody bez mleka
Przybywa wegan, nic więc dziwnego, że rośnie zapotrzebowanie na bezmleczną alternatywę zimnego deseru. Coraz łatwiej kupić takie lody, w których bazą są banany, mleko roślinne, orzechy. Można też szukać na nie domowych sposobów. Anna Lawson



eprasa.pl 3d240e9a9e

Kulinarne warsztaty z dziećmi

Kanapkowy Pan Kleks

1 plasterek polędwicy
1 kromka chleba pełnoziarnistego
2 czarne oliwki
1 surowa marchewka
1 świeży ogórek
1 pomidorek koktajlowy
1 czerwona papryka
masło
pieprz i sól do smaku

Z chleba wycinamy kształt koła, smarujemy masłem i układamy na talerzu. Na tak przygotowaną kromkę kładziemy plasterek polędwicy, który wcześniej też wykrawamy w kształt koła. Część ogórka kroimy na plasterki, układamy na kanapce robiąc oczy Pana Kleksa. Z oliwek robimy źrenice, z podłużnego paseczka papryki usta, a z pomidorka koktajlowego nos. Marchewkę obieramy i kroimy w bardzo cieniutkie paseczki. Układamy na górze kanapki, tworząc włosy naszej postaci. Z pozostałej części ogórka wycinamy kokardę i układamy pod brodą.

Galaretki jednorożce

2 opakowania galaretki deserowej przezroczystej
550 ml wody
200 ml śmietanki
1 Fajny Pisak XXL w kolorze żółtym
1 opakowanie kolorowych mini piegów
Masa cukrowa:
30 g masła
80 g wody
1/2 szklanki mąki
30 g cukru pudru

Do naczynia wlewamy 550 ml wody i 200 ml śmietanki, zagotowujemy. Do wrzącego płynu wsypujemy galaretki (2 opakowania), cały czas energicznie mieszając aż się rozpuszczą (bez gotowania). Masę rozlewamy do silikonowych foremek, odstawiamy do ostygnięcia, po czym wstawiamy je do lodówki na 4 godziny. Aby zrobić masę cukrową, wodę zagotowujemy z tłuszczem, dodajemy mąkę i gotujemy przez chwilę – podobnie jak ciasto na ptysie. Gdy wystygnie, dodajemy cukier puder i zagniatamy do uzyskania konsystencji plasteliny. Masę cukrową możemy zabarwić na dowolny kolor: na żółto – kurkumą, na czerwono lub różowo – sokiem z buraka, na zielono – zielonym jęczmieniem. Rogi jednorożców wykonujemy, nawijając cienkie wałeczki z masy cukrowej na patyczki do szaszłyków połamanych na odcinki ok. 5 cm. Kiedy galaretki zastygną, na środek wbijamy róg. Dekorujemy drażami, robiąc "grzywę" lub "wianek". Oczy malujemy Fajnym Pisakiem XXL. Galaretki będą hitem niejednego letniego kinderbalu!





Sukces zaczyna się od śniadania

Przypomina o tym marka Nestlé, od lat promująca zdrowe żywienie dzieci. 7 czerwca odbył się finał zmagań lekkoatletycznych Nestlé Cup. Młodych sportowców, którzy osiągnęli sukcesy w zawodach regionalnych, wspierali i dopingowali polscy medaliści w lekkiej atletyce, min. Paweł Wojciechowski, Paweł Fajdek oraz Emilia Ankiewicz. Nestlé Cup to najważniejsze zawody programu Lekkoatletyka dla każdego (LDK). W tym roku odbyły się one na stadionie Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Uczestnicy wyłonieni zostali w eliminacjach regionalnych, rozgrywanych w całym kraju. Zawody Nestlé Cup to kolejna okazja, by edukować na temat prawidłowego odżywiania. Tym razem organizatorzy poświęcili szczególną uwagę roli śniadania w żywieniu dzieci i młodzieży. Idealne śniadanie to przede wszystkim śniadanie zjedzone! Powinno być zbilansowane, zawierać odpowiednie ilości białka, węglowodanów i warzyw oraz owoców. Dzieci i nastolatki nie zawsze pamiętają, że to najważniejszy posiłek dnia, że po jego spożyciu lepiej się koncentrujemy i jesteśmy wydajniejsi. W ramach Nestlé for Healthier Kids firma zobowiązała się do 2030 roku pomóc 50 milionom dzieci w prowadzeniu zdrowszego stylu życia. **Więcej: www.nestle.pl/pl/csv/globalne_inicjatywy/nestle_for_healthier_kids**

eprasa.pl 3d240e9a9e

PROTEINOWA SAŁATKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I KOMOSĄ RYŻOWĄ

Na 2 porcje
1 duży pieczony burak
2 marchewki
2 korzenie pietruszki
100 g sera koziego
1 łyżka orzeszków piniowych
2 łyżeczki czarnuszki
40 g komosy ryżowej
1 łyżka oliwy do pieczenia warzyw
Dressing:
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka miodu
1 łyżeczka soku z cytryny
szczypta soli himalajskiej
świeżo mielony pieprz

Marchewkę i pietruszkę obierz, pokrój w grubsze paski, polej oliwą, włóż na 45 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 st. C. Komosę gotuj w proporcjach 2:1 przez około 15-20 minut. Buraka obierz i pokrój w półplasterki. Wszystkie składniki dressingu, wymieszaj. Orzeszki piniowe upraż na suchej patelni. Do miski włóż pokrojone upieczone warzywa, półplasterki buraka, komosę ryżową i dodaj dressing. Całość posyp kruszonym kozim serem, czarnuszką i prażonymi orzeszkami piniowymi



MAMA I JA

ZDROWA WODA



Dzieciństwo powinno być czasem beztroski, zabawy i aktywnego poznawania świata w towarzystwie troskliwych rodziców. W prawdziwym życiu bywa jednak różnie. Latem warto poświęcić więcej czasu na rodzinne rozrywki, co daje dobrą okazję, by zadbać o zdrowe nawyki żywieniowe dzieci i przed wyjściem z domu wyposażyć je w odpowiedni ekwipunek. W plecaku malucha przede wszystkim nie może zabraknąć czegoś do picia. Dobrym wyborem będzie niegazowana woda źródlana, koniecznie z niską zawartością minerałów i niewielką ilością sodu, np. 0,5-litrowa woda Mama i ja lub Mama i ja mini w butelce o pojemności 0,33 l, wyposażonej w wygodny ustnik. Warto również przygotować zdrowe przekąski: kolorowe kanapki, warzywa, bakalie.

Herbata dla dzieci – jak znaleźć idealną?



Dzieciom, oprócz najzdrowszego napoju, czyli wody, warto dla urozmaicenia zaproponować pyszną i aromatyczną herbatę. Czarna zawiera zbyt dużo teiny, o wiele lepsze będą więc herbaty owocowe. Warto sięgać po produkty nieprzetworzone. W salonach marki Czas na Herbatę można zobaczyć zawartość opakowania i powąchać susz przed jego zakupem. Taka wizyta może być bardzo ciekawym i pouczającym doświadczeniem także dla dziecka, które będzie mogło samodzielnie wybrać kompozycję z ulubionymi składnikami, np. wypełnioną owocami „Tutti Frutti" lub „Rooibos Kwiat Afryki" z dodatkiem jabłka, płatków róży i słonecznika, a ponadto poznać tajniki parzenia oraz picia tego aromatycznego napoju.

Lody na patyku oraz zwierzaki

Marka Danonki rusza z nową kampanią, która łączy promowanie mrożenia Danonków, które mogą zmienić się ulubiony, dziecięcy przysmak, czyli lody na patyku, z edukacyjnym tematem przewodnim – poznawaniem zwierząt, zmieniających barwy. Kampanii towarzyszy oczywiście Danonek, sympatyczny bohater marki. Dzieci będą mogły przygotować przysmak samodzielnie. Nowe patyczki będą miały moc zmieniania koloru. Nie tylko dla zabawy – także po to, by inspirować rodziców, by w ciepłe dni podawali dzieciom mrożone Danonki jako jedną z 3-4 rekomendowanych przez ekspertów porcji produktów mlecznych, które powinny się znaleźć w diecie malucha.



eprasa.pl 3d240e9a9e



KACZKA z Krainy Kraka

Kuchnia staropolska przeżywa swoisty renesans. Wiele znanych i cenionych w kulinarnym świecie autorytetów chętnie wprowadza do menu potrawy przygotowane na bazie „receptur dawnych Słowian". Cedrob S.A. w odpowiedzi na preferencje konsumenckie rozszerzył ofertę mięsa świeżego o kolejny gatunek drobiu – szlachetną kaczkę. Produkt będzie sprzedawany pod marką Kraina Kraka. W sprzedaży pojawią się świeże i głęboko mrożone tuszki oraz elementy z kaczki.
www.grupacedrob.pl



Fantasia rozszerza swoją ofertę o jogurty pitne i zaprasza Konsumentów w inspirującą podróż do świata słodkich smaków. Nowości są odpowiedzią na potrzeby tych, którzy szukają chwili przyjemności w swoim zabieganym życiu. Produkt do picia fantasia to jedyny dwuwarstwowy jogurt pitny na polskim rynku - wystarczy wstrząsnąć i wymieszać, by cieszyć się pełnią smaku!



Smakowite smarowanie

Masz dość zwykłych kanapek? Urozmaicą je pasty mięsno-warzywne, bez sztucznych konserwantów i glutaminianu sodu, przygotowane przez ZM Pekpol. Do wyboru dwa smaki: kurczak ze szczypiorkiem oraz wieprzowina z papryką. Pasty mają kremową konsystencję, są dobrze przyprawione, z łatwości rozsmarowują się na pieczywie. Cena: 3,69-4,50 zł/180 g



Domowa piekarnia

Pyszne i ciepłe domowe bułeczki każdego dnia na śniadanie? Dlaczego nie?! Młyn Jaczkowice ma w ofercie mąkę, dzięki której codzienne pieczenie bułeczek staje się bardzo proste.

eprasa.pl 3d240e9a9e

Różowe naleśniki po bretońsku



1 szklanka białej mąki gryczanej
1/2 szklanki mleka
1/2 szklanki wody lekko gazowanej
1/2 szklanki soku z buraka
2 łyżki roztopionego masła
szczypta soli
Farsz
1 opakowanie sera w plastrach
4 jajka
1 łyżka oleju
4 plastry dobrej jakości wędliny
garść szczypiorku

Do miski wsyp mąkę gryczaną i sól, wlej mleko, wodę, sok z buraka i 2 łyżki stopionego masła. Miksuj, aż powstanie gładka masa. Odstaw na 30 minut. Rozgrzej patelnię, lekko posmaruj ją masłem. Smaż naleśniki wylewając po chochli ciasta, rozlewając na boki (smaż z obu stron). Po co trzecim – smaruj patelnię masłem. Na nieprzywierającej patelni usmaż jajka sadzone z płynnym żółtkiem i ściętym białkiem. Na każdym naleśniku połóż po plasterku sera i szynki, jajko, załóż boki, posyp szczypiorkiem.

Reklama



eprasa.pl 3d240e9a9e

LETNIE APERITIFY

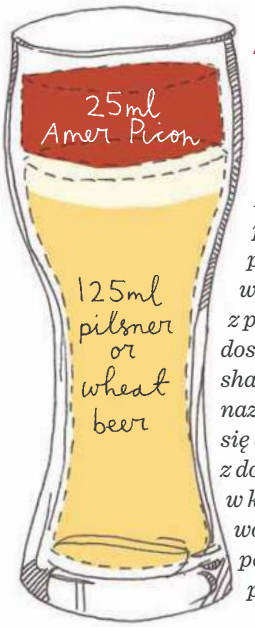
Pobudź swój apetyt dzięki orzeźwiającym drinkom, polecanym przez naszego eksperta Alice Lascelles.

Aperitify przybierają wiele form, ale zawsze powinny działać podobnie, czyli pobudzać trawienie. Powinniśmy pić przed posiłkiem (nazwa pochodzi od łacińskiego „aperire", co znaczyło „otwierać"). Słodko-gorzkie, ziołowe, musujące, zwykle lżejsze niż tradycyjne koktajle, powinny działać na nas odświeżają, pobudzająco, niemal dotykać naszych zmysłów.

Największymi mistrzami w przygotowaniu aperitifów są Włosi. Ale Hiszpanie, Francuzi czy Portugalczycy też mogą się tym szczycić. Dwa najbardziej znane składniki tego rodzaju drinków to Campari i Aperol, ale każdy kraj ma swoje specjalności. Z Korsyki pochodzi wino Cap Corse Matei, Quinquina Blanc, w Hiszpanii popularne są wermuty, z Bordeaux pochodzi owocowy aperitif o nazwie Lillet. Podróżując, zawsze odkrywam coś nowego. Uwielbiam aperitify, ponieważ są subtelne w smaku, ale także łatwe do przyrządzenia. Rzadko wymagają użycia shakera, większość z nich można wlać do kieliszka na wino albo szerokiej szklanki. Składniki można zazwyczaj odmierzać na oko – ko9lejna zaleta!



We Włoszech nie zobaczysz, by barman odmierzał je miarką. Są darem niebios dla leniwego gospodarza. To żadne zaskoczenie – przecież aperitif podaje się gościom, zaraz po ich przybyciu, gdy oczekują na obfity posiłek. Tak więc, gdy szykujesz barbecue, ogrodowe przyjęcie, gdy na grillu pieką się przysmaki, szybko podaj gościom aperitify. Cieszcie się nimi, rozmową, nim przystąpicie do uczty.



Amer Picon & piwo

Wlej do szerokiej, mocno zmrożonej szlanki 25 ml Amer Picon, dolej 125 ml pilznera lub piwa pszenicznego, udekoruj plasterkiem pomarańczy.

Amer Picon to gorzki likier pomarańczowy, zawsze obecny na półkach małych, lokalnych barów w całej Francji. Mieszając go z pilznerem czy piwem pszenicznym dostajemy coś nieco przypominającego shandy, czyli piwo z lemoniadą. Francuzi nazywają ten drink piwem Picon. Możesz się bawić, wypróbowując łączenie Picon z dowolnym rzemieślniczymi piwami, w których teraz można przebierać do woli. Ten aperitif naprawdę może posmakować każdemu, kto docenia picie piwa, byle nie w nadmiarze.



Negroni sbagliato

W dużej szklance, z odrobiną lodu wymieszaj 25 ml czerwonego wermutu i 25 ml Campari z 75 ml schłodzonego prosecco. Udekoruj plasterkiem pomarańczy.

Anegdota głosi, że ten musujący aperitif powstał jako „spartaczone Negroni", gdy mediolański barman przez pomyłkę dopełnił go prosecco zamiast ginem. Nie wiem, czy to prawda, ale ten rubinowy Negrowi to jeden z moich ulubionych, imprezowych drinków. Gdy mam gości lubię mieszać żarty i chłód w lodówce, nie chcę utknąć przy wielogodzinnym szykowaniu napojów. Jeśli chcesz cofnąć wszelką gorycz – lej do szklanki odrobinę więcej i więcej procecco.

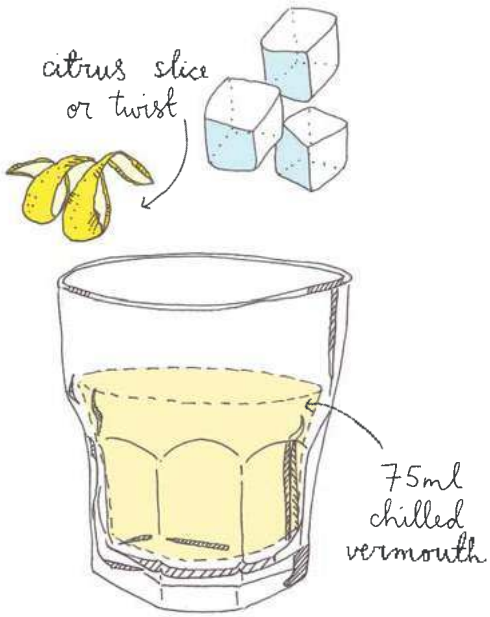


Białe porto & tonic

Wlej 75 ml białego porto do szerokiej szklanki, dolej 100 ml schłodzonego toniku, dorzuć plasterek lub cząstkę cytryny.

Gdybyś spędził trochę czasu w Dolinie Douro w Portugalii, wiedziałbyś, że to najpopularniejszy tamtejszy sundowner, drink pijany wieczorami. Białe porto, robiono raczej z białym winogron niż z czerwonych, ma lekką owocową nutę, tonic zaś dodaje drinkowi gorzkiego wykończenia. Najbardziej dostępne białe porto Taylor's Chip Dry White Port oraz Grahams Fine White Port. Ten drink jest świetną alternatywą dla nudnego już nieco ginu z tonikiem.

eprasa.pl 3d240e9a9e



Wermut na lodzie

Wlej 75 ml schłodzonego wermutu do szklanki wypełnionej kostkami lodu. Dodaj plasterek cytrusa – to jest właśnie nasz twist! Cytryna, pomarańcza czy grejpfrut będą tak samo dobre.

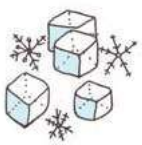
Wermut może być serwowany w koktajlach na kilka sposobów – z prosecco, z tonikiem, z woda sodową. We Włoszech i Hiszpanii ta mieszanka wina, spirytusu i ziół (roślin) jest pijana bardziej minimalistycznie, tylko z lodem i cytryną. I to naprawdę najlepszy sposób, by cieszyć się smakiem danego wermutu, wyczuć jego subtelności. Wermut to gotowy koktajl, kupiony w butelce. Moje ulubione wermuty to aktualnie słodki, biały Lustau Blanco Hiszpanii, Noilly Prat Dry z Francji oraz wyrazisty, czerwony Sacred Spiced Vermouth z Anglii. Cenię też bursztynowy, włoski Martini Reserva Speciale Ambrato,

Aperol spritz

Zmieszaj 75 ml prosecco (lub białego wina), 50 ml Aperolu, 25 ml wody sodowej, wlej do szerokiej szklanki z odrobiną lodu, wrzuć zieloną oliwkę i plasterek cytryny.

Któż nie kocha Aperol spritz? Popisowy napój z Wenecji, wenecka sygnatura po prostu, któremu udało się w kilka lat podbić świat. Popularność nie sprawiła, że stracił smak. Wciąż zachowuje swoją delikatność. Tajemnica Aperolu kryje się w doborze ziół, korzeni i cytrusowej skórki. Ten świetlisty, pomarańczowy likier jest lżejszą wersją Campari. Prawdziwy spritz musi zawierać oliwkę -- choć ten dodatek może wydawać się dziwny, świetnie podbija smak, tworzy kontrapunkt dla słodyczy likieru.

APERITIF: POZNAJ ZASADY



Kluczem jest chłodna temperatura. Wszystkie składniki muszą być schłodzone. Jeśli używasz lodu, weź go sporo. Twoje drinki powinny wtedy dłużej dobrze smakować i zachować swoją świeżość.



Nie oszczędzaj na cytrusach. Plasterki cytryny, pomarańczy czy grejpfruta, ewentualnie także to jest właśnie to, co sprawia, że ten rodzaj drinków jest taki smaczny. Dodają im świeżości, owocowej nuty, zdobią.



Podawaj z czymś do pochrapania. Aperitif powinien pojawiać się w towarzystwie słonych przekąsek, takich jak: oliwki, chipsy, wędliny, bruschetta, parmezan.

Alice Lascelles pisze o drinkach dla Financial Times. Jest autorką książki Ten Cocktails: The Art of Convivial Drinking (Wydawnictwo Saltyard).
@alicelascelles @alicelascelles

Ilustracje MIRIAM NICE | Zdjęcia EMMA BOYNS | Kierownik sesji GARETH JONES | Stylizacja drinka MYLES WILLIAMSON | Stylizacja JENNY IGGLEDEN

eprasa.pl 3d2...0e9a9e



Pkhali, czyli gruzińskie kulki z warzyw

500 g buraków
100 g orzechów włoskich
3 ząbki czosnku
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka octu jabłkowego lub octu balsamicznego
½ łyżeczki suszonego cząbru
garść pestek granatu
świeżo zmielony czarny pieprz, do smaku
po garści świeżych liści pietruszki i kolendry

Buraki umyj, zawiń je w folię aluminiową i piecz w piekarniku w temperaturze 180°C przez 60-90 minut (aż będą miękkie). Gdy ostygną, obierz i drobno zetrzyj. Do robota kuchennego (lub blendera) wrzuć orzechy włoskie, ząbki czosnku i szczyptę soli. Miksuj, aż powstanie pasta. Dodaj posiekane liście kolendry i pietruszki. W dużej misce wymieszaj starte buraki, pastę orzechowo-czosnkowo-ziołową i resztę składników. Dopraw solą i pieprzem. Z masy uformuj małe kulki i umieść je na talerzu. Udekoruj pestkami granatu i cienko pokrojoną czerwoną cebulą. Podawaj z lekkim białym winem.

Na orzeźwienie!

Marka Fresco rozpoczyna kolejną edycję kampanii „Wszystko dla orzeźwienia". Tym razem do współpracy weszła firma Limango. Kampania, wraz z towarzyszącym konkursem potrwa do 18 sierpnia, a nagrodą główną jest wyjazd np. na Sycylię dla czterech osób. To już trzecia odsłona akcji, która cieszy się dużym zainteresowaniem. Kampania promocyjna dedykowana jest Fresco Frizzante, w ofercie pięć wariantów smakowych: Fresco Frizzante Rose, White, Red oraz Fresco Frizzante Frutti – Fragola i Mango, o niższej zawartości alkoholu wynoszącej 5,5%. Cała gama Fresco Frizzante dostępna jest w klasycznych 0,75 l opakowaniach oraz kompaktowych 250 ml buteleczkach.



eprasa.pl 3d240e9a9e









Ogród Portugalii

Taką, zwyczajową nazwę nosi winiarski region Tejo, malownicza kraina, położona kilkadziesiąt kilometrów na północny-wschód od Lizbony. Region ma niezwykłą historię, wystarczy wybrać się do miasteczka Santarem, by zostać oczarowanym bogactwem architektury i sztuki, której relikty sięgają aż czasów Rzymskich. Bliskość Tagu, żyzne równiny od wieków były rolniczym zapleczem kraju, powstała tu też naturalna przestrzeń do uprawy winorośli.

Winiarze w Tejo są przywiązani do endemicznych szczepów winogron. Wykorzystanie lokalnych odmian, z których wytwarzane są blendy, często z domieszką najpopularniejszych międzynarodowych winogron – to cecha charakterystyczna winiarstwa również w innych regionach Portugalii. Dlatego wina portugalskie poleca się wszystkim, którzy szukają nowych smaków. Do rodzimych odmian czerwonych zaliczają się m.in. Touriga Nacional (najbardziej znany szczep portugalski), Trincadeira, Castelao i Aragones. Z kolei aromatyczne Fernão Pires, żywe Arinto, a także Alvarinho i Verdelho, z których produkuje się większość tutejszych orzeźwiających win białych. Oczywiście, nie brakuje w Tejo najpopularniejszych szczepów: Syrah, Cabernet Sauvignon, Alicante Bouschet, które są dodatkiem do wielu czerwonych kupaży. To samo można powiedzieć o Sauvignon Blanc czy Chardonnay, które obok Fernao Pires czy Arinto, spotkamy na etykietach win białych z tego regionu.

Warto odkryć Tejo dla siebie, doświadczyć prawdziwego życia portugalskiej prowincji. Z daleka od zgiełku stolicy i wielkiego biznesu, w bliskości z naturą, historią i doskonałym winem. Rosnąca popularność win z Tejo na świecie, sprawiła, że znajdziemy je w ofercie największych, polskich firm importerskich i dystrybutorskich, takich jak: np. Centrum Wina, Kondrat Wina Wybrane, City Wine, Partner Center, Wineonline czy Portugalski Świat.



eprasa.pl 3d240e9a9e

Lato w kolorach blue

Morska bryza i błękitne niebo – czego więcej nam trzeba latem? Motywy w kolorach blue to doskonały wybór na wakacyjne spotkania przy stole. Perfekcyjną dekorację w takich odcieniach zapewniają luksusowe serwisy marki Fyrklövern, zaprojektowane z prawdziwą pasją przez skandynawskich znawców designu. LISE to porcelana najwyższej jakości, zdobiona niebieskimi kwiatami i szczyptą złota! Lekkie śniadanie z owocami, sezonowe sałatki czy grillowane potrawy zaprezentują się niezwykle wybornie na tej luksusowej zastawie. Najlepiej pod chmurką! SENTIMENT to serwis inspirowany wspomnieniami z dzieciństwa, podróżami i ręcznie malowaną porcelaną babci. Zdobią go motywy kwiatów – maki i niezapominajki. Delikatna, ponadczasowa porcelana w sam raz na letni czas.





Sypialnia idealna na lato

Nie tylko w kuchni mamy się czuć dobrze! Latem w sypialni warto zadbać o spokojny sen, gdy jest zbyt gorąco, a komary nie odpuszczają. Lekka kołdra i jakość pościeli mają znaczenie. Marka FARO poleca elegancką i romantyczną pościel ROSE – doskonały wybór dla miłośników kwiatowych pasteli i angielskiego stylu. Komplet pościeli satynowej ROSE wykonany jest z najwyższej jakości bawełny o splocie satynowym. Rozmiar 160 x 200 cm – w cenie 103 zł brutto, rozmiar 220 x 200 cm – 105 zł brutto. W każdym komplecie dwie poszewki na poduszki 70x80 cm.



Rzepak dla urody

Zastosowany w innowacyjnych kremach OnlyBIO do twarzy oraz do rąk i paznokci naturalny składnik - biorafinowany lewan z rzepaku – długotrwale nawilża skórę. Jest efektywnym zamiennikiem dla silnie nawilżającego kwasu hialuronowego. Pobudza fibroblasty odpowiedzialne za produkcję kolagenu i elastyny, poprawia koloryt i strukturę powierzchni skóry oraz łagodzi podrażnienia. Działa przeciwzapalnie oraz absorbuje promieniowanie UV, szczególnie w zakresie UV-C, chroniąc skórę przed degradacyjnym działaniem słońca. Wszystkie produkty są wegańskie, testowane dermatologiczne oraz biodegradowalne. Może twoja skóra zechce latem spróbować takiego „przysmaku"?

eprasa.pl 3d240e9a9e



Ucieczka w tropiki

Pozwól sobie na chwilę relaksu i ucieczki od codzienności. Poznaj So….ESCAPE!, czyli zapachy inspirowane trzema miejscami idealnymi na wakacje, słońcem, gorącym piaskiem pod stopami i świeżą bryzą oceanu. Teraz możesz doświadczyć zapachu lata, dla którego inspiracją były Ibiza, Bali oraz Maui – gdziekolwiek jesteś! Mgiełki do ciała są dostępne w Rosmannie w cenie 29,90 zł.



Witamy w lesie!

Najnowsza kolekcja Chmurrra Burrra celebruje przyrodę. Powstała z inspiracji Puszczą Białowieską. Marysia Dek, autorka ilustracji na ubrankach i książki towarzyszącej kolekcji, mieszka w sercu Puszczy i każdego dnia obserwuje jej mieszkańców. Teraz przenosi swoje ilustracje na ubranka dla dzieci. Zainspiruj się nimi i wybierz się z dzieckiem na spacer do lasu! Koniecznie weźcie ze sobą książeczkę „Kto odwiedził Muchomorka?" i szukajcie jej bohaterów na leśnej polanie. Oczywiście na taką wycieczkę koniecznie trzeba zabrać coś pysznego, najlepiej zdrowego, naturalnego oraz przygotowanego razem z dziećmi.





Trzecie starcie najzdolniejszych młodych kucharzy

Znamy termin i temat przewodni kolejnej edycji Spotkania z SelfCookingCenter! Już po raz trzeci do Zamku Topacz pod Wrocławiem zawitają obiecujący kucharze z całej Polski, aby zawalczyć o zwycięstwo w konkursie dla młodych kulinarnych talentów. Zadaniem dwuosobowych zespołów będzie przygotowanie autorskich potraw wpisujących się w temat przewodni tegorocznej edycji konkursu – FOOD WASTE, czyli niemarnowanie żywności. Zgłoszenia można nadsyłać już teraz, finał konkursu odbędzie się 17 października 2019 roku.
Więcej: www.zamektopacz.pl

eprasa.pl 3d240e9a9e

Najlepsze w tym miesiącu

Potrawy z grilla i z pieca. Pyszności na pikniki, ogrodowe przyjęcia i kolację dla dwojga.

Szybko i świeżo



Tęczowy placek z warzywami, str. 39



Krabowe masełko do podziału dla dwojga, str. 39.



Kurczak pieczony w chlebie, str. 39



Obiad na weekend

Boczek z pikantnym sosem chili, str. 26

eprasa.pl 3d240e9a9e

Podziel się blaskiem słońca!

Lato w pełni, a to oznacza, że nadszedł czas – trzymajmy kciuki – dobrej pogody oraz grillowania i organizowania pikników. A więc wyjdź na zewnątrz, daj się ogrzać słońcu i zaproś przyjaciół na pyszne jedzenie.

przepisy **CASSIE BEST** *i* **BARNEY DESMAZERY** *zdjęcia* **TOM REGESTER**



eprasa.pl 3d240e9a9e

Boczek z pikantnym sosem chili

Posmakuje ci kontrast pomiędzy delikatnym mięsem i chrupiącą skórką – zerknij na nasze wskazówki, po prawej. Przygotowaliśmy własny sos z pieczonych papryczek chili, ale możesz też wykorzystać ten kupiony w sklepie.

LICZBA PORCJI: 10 PRZYGOTOWANIE: 40 minut PRZYRZĄDZANIE: 4 godziny

3 kg boczku bez kości, ze skórą, skóra ponacinana (patrz Gf wskazówka)
2 łyżki soli morskiej
4 ząbki czosnku
mały pęczek tymianku, listki posiekane
8 listków laurowych
1 łyżka oleju słonecznikowego
świeże, miękkie bułeczki, do podania

PIKANTNY SOS Z PIECZONYCH PAPRYCZEK CHILI
2 czerwone papryki
4 papryczki chili (pozbawione ogonków oraz pestek, jeśli nie chcesz, aby sos był bardzo pikantny)
2 szalotki bananowe, z grubsza posiekane
4 ząbki czosnku, obrane, ale pozostawione w całości
1 dojrzały pomidor, pokrojony w ćwiartki
3 łyżki octu jabłkowego
2 łyżeczki miodu

1 Natrzyj cały boczek 1 łyżką soli. Najlepiej jest to zrobić na 48 godzin przed pieczeniem, ale jeśli nie masz czasu, nie przejmuj się. Posolone mięso przechowuj w lodówce. Rozgnieć w moździerzu na pastę (lub posiekaj nożem) ząbek czosnku, listki tymianku oraz laurowe i przyprawy całość hojnie solą oraz mnóstwem czarnego pieprzu. Umieść boczek skórą do dołu na desce do krojenia, natnij mięso w kratkę i wmasuj w nie przygotowaną pastę ziołową. Następnie, zaczynając od dłuższego boku, zwiń mięso w rulon najciaśniej jak się da, po czym zwiąż je sznurkiem rzeźniczym w kilku miejscach, w odstępach 2 cm. Jeśli możesz to zrobić dzień wcześniej, wspaniale. Tak przygotowane, gotowe do pieczenia mięso przechowuj w lodówce do 48 godzin. Możesz je też w tej postaci zamrozić na okres do trzech miesięcy (przed pieczeniem należy je całkowicie rozmrozić).
2 Kiedy boczek będziesz już gotowy, by go upiec, nagrzej piekarnik do 160 st. C (140 st. C z termoobiegiem). Umieść na blasze metalową kratkę (lub żeliwną podstawkę pod garnek) i połóż na niej przygotowany boczek. Wmasuj w skórę oliwę (możesz też użyć pędzelka) i posyp ją po raz ostatni solą. Piecz przez 3 godziny, po pierwszej godzinie co 30 minut podlewaj mięso tłuszczem. Wyjmij boczek z piekarnika, zwiększ temperaturę do 240 st. C (220 st. C z termoobiegiem). Odlej z foremki większość tłuszczu i wrzuć do niej papryki, papryczki chili, szalotki, czosnek i pomidora. Umieść boczek z powrotem na kratce i piecz go razem z warzywami pod spodem przez kolejne 30-40 minut; od czasu do czasu obróć go z pomocą szczypiec, aby skórka równomiernie się spiekła. Kiedy boczek będzie gotowy, przełóż go na deskę i odstaw na 10 minut, aby mięso odpoczęło.
3 Przełóż wszystkie warzywa wraz z sokami do małego malaksera lub miksera do koktajli, dodaj ocet, miód oraz szczyptę soli i zmiksuj trybem pulsacyjnym na sos – w zależności od tego, jak wolisz, sos może mieć konsystencję grudkowatą lub całkowicie gładką. Pokrój boczek w plastry z pomocą ząbkowanego noża i podawaj je w bułeczkach, z sosem do smarowania w osobnym naczyniu.

KORZYŚCI wit. C • bezglutenowe
PORCJA ZAWIERA: 600 kcal • 42 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 5 g węglowodanów • 3 g cukru • 49 g błonnika • 49 g białka • 1,9 g soli

Klasyczna surówka coleslaw

Oto klasyczna baza angielskiej surówki z kapusty – sam zdecyduj, jakie chcesz do niej wrzucić dodatki. Według nas jabłko i ser pasują do wieprzowiny, ale fenkuł, seler korzeniowy, rodzynki, dymka oraz świeże zioła byłyby równie smacznym urozmaiceniem.

LICZBA PORCJI: 10 PRZYGOTOWANIE: 20 minut
6 marchewek, obranych
1 mała główka białej kapusty
duża szczypta drobnego cukru trzcinowego
3 łyżki octu jabłkowego
1 łyżka musztardy (jakąkolwiek masz)
200 g majonezu
1 czerwone jabłko, pokrojone w zapałkę (opcjonalnie)
100 g cheddara, startego (opcjonalnie)

1 Zetrzyj marchewki na tarce o grubych oczkach i poszatkuj drobno kapustę (możesz użyć malaksera ze wstawką do ścierania/szatkowania lub zrób to ręcznie). Przełóż warzywa do miski, przypraw je solą, a następnie dodaj cukier oraz ocet i wszystko wymieszaj. Odstaw surówkę na 20 minut, aby warzywa lekko się zamarynowały.
2. Dodaj musztardę oraz majonez, wymieszaj. Następnie dodaj resztę dowolnych składników smakowych i podawaj. Surówkę możesz przygotować dzień wcześniej i przechować ją w lodówce.

KORZYŚCI zdrowe • wit. C • 1 z 5 porcji warzyw i owoców
PORCJA ZAWIERA: 178 kcal • 15 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 7 g węglowodanów • 6 g cukru • 3 g błonnika • 1 g białka • 0,2 g soli

gf wskazówka

CHRUPIĄCA SKÓRKA

- Im lepszej jakości wieprzowina, tym smaczniejsza skórka. Do mięsa z intensywnej hodowli – w celu zwiększenia jego wagi – często wstrzykuje się wodę, która wypływa z niego podczas pieczenia i uniemożliwia skórce spieczenie się na chrupko.
- Poproś rzeźnika, aby głęboko naciął skórę – dzięki temu będzie na niej mnóstwo krawędzi, na których podczas pieczenia pojawią się chrupiące pęcherzyki.
- Posól skórę boczku od razu, jak najszybciej się da, nawet do 48 godzin przed pieczeniem. Sól wyciąga wodę, a ta jest największym wrogiem chrupiącej skórki.
- Sposób przyrządzania boczku polegający na rozpoczęciu pieczenia w niskiej temperaturze, a następnie jej zwiększeniu daje wspaniałe rezultaty – pamiętaj tylko, aby bacznie pieczeń obserwować, gdyż przejście od stanu idealnego spieczenia do spalenia to kwestia zaledwie kilku minut.

eprasa.pl 3d240e9a9e

Bardziej chrupiącej skórki chyba nie jadłeś!

Bułki z rwaną wieprzowiną w nowym wydaniu



eprasa... 240e9a9e

Kempingowa uczta dla gromady



Jeśli planujesz gotować dla większej liczby osób, do torby ze sprzętem kempingowym zapakuj dużą patelnię do paelli.

Różne rodzaje kiełbasek i sos barbecue dodają tej jednogarnkowej potrawie mnóstwo smaku

prasa.pl 3d24



Zapakuj na piknik

Ten piknikowy placek wegetariański idealnie zniesie transport w torbie chłodniczej

Ten wypełniony warzywami, fetą i jajkami placek to po części hiszpańska tortilla, a po części zapiekanka na kruchym cieście

eprasa.pl 3d240e9a9e

Fasolowe śniadanie z ogniska

Ta potrawa jest świetna na śniadanie lub kolację przy ognisku – wykarmisz nią sporą grupę głodomorów. Poszukaj w sklepach patelni do paelli, bywają niedrogie, a ich rozmiar jest idealny do przyrządzania jedzenia na biwaku. Oczywiście możesz zmniejszyć ilość składników o połowę i wykorzystać do tego mniejszą patelnię.

LICZBA PORCJI: 8–10 (da się z łatwością zmniejszyć porcje o połowę) PRZYGOTOWANIE: 10 minut PRZYRZĄDZANIE: 30 minut

4 łyżki oliwy lub oleju rzepakowego
3–4 gałązki rozmarynu
6 kiełbasek chipolata
12 małych surowych kiełbasek chorizo, przekrojonych na pół
6 dobrej jakości wędzonych parówek, pokrojonych w grube plastry
2 cebule, posiekane
500 ml pasty pomidorowej
300 g dobrej jakości sosu barbecue (my użyliśmy marki Stokes)
2 puszki (po 400 g) fasolki borlotti, odcedzonej
2 puszki (po 400 g) fasolki haricot, odcedzonej
8–10 jajek
tosty, do podania

1 Rozgrzej olej w dużej patelni do paelli (nasza miała 45 cm średnicy). Dodaj gałązki rozmarynu i smaż je przez minutę lub dwie, a następnie wyłów i odłóż. Na patelnię wrzuć kiełbaski chipolata i obsmaż je ze wszystkich stron. Przesuń je na bok, a na środek wyłóż pozostałe kiełbaski. Smaż je przez kilka minut, aż z chorizo zacznie się wytapiać tłuszcz, po czym je również przesuń na bok. Wrzuć na środek cebulę i smaż ją, aż zmięknie (ok. 8 minut).
2 Dodaj passatę oraz sos barbecue i przyprawy całość do smaku. Doprowadź sos do wrzenia i gotuj wszystko przez kilka minut, po czym dodaj fasolę i ponownie zagotuj.
3 Zrób w potrawce w różnych miejscach dołki i wbij do nich jajka. Przykryj patelnię folią i gotuj je na małym ogniu przez 10 minut lub do czasu, aż jajka ugotują się tak, jak lubisz. Przybierz potrawkę rozmarynem i podawaj z tostami i herbatą.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe
PORCJA (z 10) ZAWIERA: 441 kcal • 27 g tłuszczu • 27 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 8 g węglowodanów • 12 g cukru • 5 g błonnika • 23 g białka • 2,3 g soli

Tęczowy placek z warzywami

LICZBA PORCJI: 12–14 PRZYGOTOWANIE: 45 minut PRZYRZĄDZANIE: 1 godzina 40 minut

450 g dyni piżmowej, obranej, pokrojonej w plastry, a potem w kostkę
2 łyżki oliwy lub oleju rzepakowego
1 duża cebula, pokrojona w plastry
550 g ziemniaków typu A lub B (tzw. woskowych), obranych i pokrojonych w plastry
2 bloki (po 375 g) ciasta francuskiego
mąka, do oprószenia
1 opakowanie (320 g) rozwałkowanego ciasta kruchego na maśle
2 łyżki bułki tartej
300 g ugotowanych buraków, pokrojonych w plastry
1 słoik (450 g) pieczonej papryki, odcedzonej
200 g fety
150 g mrożonego groszku
po małym pęczku pietruszki oraz mięty, posiekanych
10 jajek
2 łyżki nasion sezamu

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Wymieszaj dynię z 1 łyżką oliwy i piecz ją przez 20 minut, aż zmięknie. W tym czasie, na patelni rozgrzej resztę oliwy, wrzuć cebulę i smaż ją na małym ogniu przez 10–15 minut, aż nabierze złocistego koloru. Ugotuj też ziemniaki (przez ok. 8 minut, aż zmiękną). Odcedź ziemniaki i odstaw wszystkie warzywa do wystygnięcia.
2 Zmniejsz temperaturę do 180 st. C (do 160 st. C z termoobiegiem). Prostokątną formę do zapiekania o rozmiarach 20 cm x 30 cm wyłóż długim, dwuwarstwowym pasem z papieru do pieczenia (dzięki temu łatwiej będzie wyjąć upieczony placek z foremki). Ściśnij bloki ciasta francuskiego ze sobą, po czym umieść je na oprószonym mąką blacie i rozwałkuj na grubość ok. 3 mm. Wyłóż ciastem foremkę, tak by zwisało poza jej krawędzie.
3 Rozsyp na spodzie z ciasta bułkę tartą. Następnie ułóż kolejno warstwy z warzyw: plastry buraków, papryki, dynię, cebulę, fetę, ziemniaki, groszek oraz zioła (taka kolejność sprawi, że powstanie piękny efekt tęczy); przyprawy każdą warstwę do smaku. Rozkłóć jajka i wylej je powoli na nadzienie, aby wsiąkły w szpary pomiędzy warzywami; zachowaj odrobinę do posmarowania wierzchu. Posmaruj jajkiem zwisające poza krawędzie foremki ciasto francuskie i przykryj nadzienie rozwałkowanym ciastem kruchym. Dociśnij je do ciasta francuskiego, a potem nożyczkami odetnij zwisający nadmiar ciasta, zachowując jedynie 2 cm. Zawiń ciasto do góry, aby szczelnie zamknąć nadzienie w środku, po czym dociśnij „szwy" widelcem. Posmaruj wierzch jajkiem, posyp nasionami sezamu, a następnie zaznacz ząbkami widelca 12 porcji. Piecz placek przez 1 godzinę i 20 minut, aż ciasto się zrumieni i będzie chrupiące. Zanim pokroisz poczekaj, aż całkowicie wystygnie. Przechowuj w lodówce i spożyj w ciągu dwóch dni.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe
PORCJA (z 14) ZAWIERA: 486 kcal • 29 g tłuszczu • 17 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 40 g węglowodanów • 6 g cukru • 4 g błonnika • 15 g białka • 0,9 g soli

Kierownik sesji MARTIN TOPPING | Stylizacja potraw JENNIFER JOYCE | Stylizacja LUIS PERAL

eprasa.pl 3d240e9a9e

Reklama



skanuj
i wejdź na stronę

CYKORIA S.A. Wierzchosławice 15, 88-140 Gniewkowo, tel: (52) 355 20 00 do 03, fax: (52) 355 82 11
e-mail: cykoria@cykoria.com.pl, www.cykoria.com.pl

eprasa.pl/3d2406e5a5e

Kurczak po koreańsku z chili, miodem & sezamem

Dobry kebab z grilla zawsze cieszy się wzięciem. A ten – pokryty słodką, pikantną, lepką glazurą – jest naszym ulubionym. Udka w całości są łatwiejsze w obróbce, a po upieczeniu pozostają soczyste. Możesz również przygotować to danie w piekarniku, obracając udka i smarując je glazurą w ten sam sposób, co na grillu ogrodowym.

LICZBA PORCJI: 6–8
PRZYGOTOWANIE: 15 min
PRZYRZĄDZANIE: 20 min

12 udek z kurczaka, bez kości i skóry
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka oleju sezamowego
kawałek imbiru wielkości kciuka, starty
4 cebulki dymki, pokrojone w plasterki
GLAZURA
4 łyżki koreańskiej pasty chili (gochujang) lub mikstury sporządzonej z 3 łyżek keczupu i 1 łyżki sosu sriracha
2 łyżki miodu
sok z 1/2 limonki
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżeczka oleju sezamowego
2 łyżki nasion sezamu

1 Wymieszaj udka z kurczaka z sosem sojowym, olejem sezamowym i imbirem. Następnie nabij je na dwa długie metalowe szpikulce, jedno ciasno obok drugiego. Przechowuj je w lodówce do czasu, kiedy będziesz gotowy wrzucić je na grill. Wymieszaj składniki na glazurę.
2 Jeśli używasz grilla ogrodowego, rozpal go, a gdy węgle będą gorące i zmienią kolor na biały, umieść kebab na kratce i piecz go przez 5–8 minut na stronę (w zależności od mocy ognia). Kiedy udka apetycznie się spieką z zewnątrz, ale w środku będą jeszcze niedopieczone, zacznij nanosić na nie glazurę. Miód zacznie się zwęglać, gdy będziesz je piekł zbyt długo – kluczem do otrzymania ładnie spieczonego mięsa jest nakładanie glazury warstwami oraz częste obracanie kebaba. Kiedy juz zużyjesz całą glazurę, a udka będą w środku wypieczone (zajmie ci to około 20 minut), przełóż je na talerz i odstaw na 5 minut, aby przestygły. Posyp dymką i podawaj.

PORCJA (6) ZAWIERA: 263 kcal • 14 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 11 g węglowodanów • 9 g cukru • 1 g błonnika • 23 g białka • 1,9 g soli



Szukaj pasty gochujang na półkach z kuchnią świata w supermarkecie lub zamów ją w internecie.

Pikantne masełko limonkowe z fetą

Mały dodatek w postaci tego masełka sprawi, że potrawy z grilla będą smakować jeszcze lepiej. Smakuje idealnie rozpuszczone na kolbach kukurydzy lub gotowanych młodych ziemniaczkach.

LICZBA PORCJI: 8 PRZYGOTOWANIE: 10 min BEZ GOTOWANIA

Rozgnieć 150 g masła, aby je rozmiękczyć. Dodaj 100 g pokruszonej fety, drobno startą skórkę z 2 limonek, 1 posiekaną papryczkę chili oraz garść listków kolendry. Rozgnieć wszystko ponownie, przypraw solą i przechowuj w lodówce.

eprasa.pl 3d240e9a9e

Reklama

SERTOP TYCHY

Idealny dodatek do grilla!



Guacamole

z serkiem topionym

Składniki:

- 2 dojrzałe awokado
- 1 serek topiony kostka 100 g Złoty Ementaler SERTOP
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryczka chilli
- 1 limonka
- pestki granatu
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Awokado myjemy, przekrawamy na pół, usuwamy pestkę i wydrążamy łyżeczką miąższ, który przekładamy do miseczki. Dodajemy serek topiony i rozgniatamy wszystko widelcem. Czosnek i papryczkę chilli bez nasion bardzo drobno siekamy i dodajemy do pozostałych składników. Na koniec doprawiamy solą i pieprzem, skrapiamy sokiem z limonki. Mieszamy. Dekorujemy pestkami granatu oraz opcjonalnie plasterkiem awokado. Guacamole najlepiej przygotować bezpośrednio przed podaniem. Smacznego!

Więcej przepisów na
www.sertop.pl

Zapraszamy na bloga kulinarnego
www.serkiwkuchni.pl

Tarta z owocami lata i mascarpone

Wyobraź sobie, że ta tarta to takie przerośnięte millefeuille – klasyczny francuski wypiek „tysiąca listków". Pieczenie płatów ciasta francuskiego pomiędzy blachami sprawi, że będzie ono bardziej zbite, a co za tym idzie – bardziej chrupiące, kruche i absolutnie przepyszne. Tę tartę bardzo łatwo się przyrządza, a efekt jest tak spektakularny, że możesz ją podać na wyjątkową okazję. Jedynie krojenie je może być nieco kłopotliwe – użyj do tego małego noża z ząbkami.

LICZBA PORCJI: 15–18 PRZYGOTOWANIE: 30 minut
PRZYRZĄDZANIE: 30 minut

2 opakowania (po 320 g) rozwałkowanego ciasta francuskiego na maśle
100 g cukru pudru
750 g serka mascarpone
2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
200 g malin, kilka przekrojonych na pół
200 g jeżyn, kilka przekrojonych na pół
1 duże mango, obrane i pokrojone w cienkie plastry
6 nektarynek lub brzoskwiń, lub mieszanki, pokrojonych w plastry
4 owoce marakui (szukaj tych z pomarszczoną skórką, która jest oznaką dojrzałości), przekrojonych na pół, miąższ wybrany
garść listków mięty

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Rozwiń jeden płat ciasta, ale nie ściągaj z niego papieru. Przełóż je na blachę do pieczenia, oprósz 2 łyżkami cukru pudru, a następnie przykryj drugim kawałkiem papieru i drugą blachą. Połóż na niej ceramiczne obciążniki do pieczenia lub wykorzystaj puste puszki, aby ją obciążyć. Piecz ciasto przez 30 minut, po czym sprawdź, czy się zrumieniło. Jeśli nie, wstaw je z powrotem do piekarnika na kolejne 5 minut lub nieco dłużej. Powtórz to samo z drugim płatem ciasta (lub upiecz dwa jednocześnie, jeśli masz wystarczającą ilość blach). Po wyjęciu ciasta z piekarnika, okrój równo jego krawędzie ostrym nożem.

2 Ubij lekko serek mascarpone z bitą śmietaną, wanilią oraz resztą cukru pudru, następnie przełóż połowę kremu do jednorazowego rękawa cukierniczego, wyposażonego w okrągłą tylkę o średnicy 1,5 cm (lub po prostu obetnij końcówkę rękawa nożyczkami). Wyciśnij kapki kremu na jeden z płatów ciasta, pokrywając całą jego powierzchnię, aż po same brzegi. Następnie rozłóż na kremie połowę owoców i oprósz je niewielką ilością cukru pudru.

3 Przykryj całość drugim płatem ciasta i powtórz proces nakładania kremu i owoców. Oprósz wierzch cukrem pudrem i przybierz tartę listkami mięty. Do krojenia tarty użyj ostrego noża ząbkowanego i postaraj się jej nie zgnieść. Tarta najlepiej smakuje przez 1-2 godziny po przygotowaniu, ale wszelkie resztki możesz przechować w lodówce i spożyć je w ciągu dwóch dni.

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

PORCJA ZAWIERA: 547 kcal • 46 g tłuszczu • 30 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 26 g węglowodanów • 15 g cukru • 3 g błonnika • 5 g białka • 0,2 g soli

Tarta na różne pory roku

Gruszka i calvados
Dodaj do kremu chlust calvadosu, a zamiast malin i jeżyn wykorzystaj karmelizowane gruszki.

Czekolada z pomarańczą
Dodaj do kremu skórkę z pomarańczy i oprósz hojnie tartę kakao oraz wiórkami z czekolady.

Rabarbarowo-pistacjowa
Nałóż na krem pieczony rabarbar i posyp go siekanymi pistacjami.

eprasa.pl 3d240e9a9e

Ciasto możesz upiec z jednodniowym wyprzedzeniem



Zorganizuj szykowną imprezę w ogrodzie

eprasa.pl 3d240e9a9e

Paluszki z mozzarellą do maczania

LICZBA PORCJI: 4–6 PRZYGOTOWANIE: 15 minut plus 2 godziny mrożenia PRZYRZĄDZANIE: 20 minut

1 kostka (400 g) mozzarelli (w kawałku, nie z wody)
50 g mąki
2 jajka
150 g bułki tartej
2 łyżeczki wędzonej papryki
2 łyżeczki suszonego oregano
olej roślinny do smażenia
dipy, do podania

1 Pokrój mozzarellę w paluszki, przypominające frytki. Wsyp mąkę do miski i porządnie ją przypraw. W drugiej misce rozkłóć jajka, a w trzeciej wymieszaj bułkę tartą z papryką i oregano. Obtocz paluszki z mozzarelli w mące, potem w jajku i na końcu w bułce tartej. Ułóż je na tacy wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw je do zamrażarki na przynajmniej 2 godziny.
2 Wlej do garnka olej na około 2–3 cm wysokości i rozgrzej go. Kiedy będzie gorący, wrzuć do garnka paluszek mozzarelli, aby przetestować temperaturę – powinien od razu zaskwierczeć i zrumienić się w ciągu 1–2 minut. Sekret tkwi w tym, aby smażyć paluszki wystarczająco długo, mają być z wierzchu chrupiące, ale ze środka nie powinien wyciekać ser – być może będzie trzeba przetestować więcej paluszków, zanim temperatura będzie odpowiednia. Smaż paluszki partiami i przekładaj je na papierowe ręczniki, aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Podawaj z ulubionymi dipami.

KORZYŚCI wapń
PORCJA ZAWIERA: 378 kcal • 23 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 25 g węglowodanów • 1 g cukru • 1 g błonnika • 18 g białka • 0,9 g soli

---

Zawijasy czosnkowe

LICZBA PORCJI: 4–6 PRZYGOTOWANIE: 10 minut PRZYRZĄDZANIE: 40 minut

350 g ciasta na croissanty
75 g masełka czosnkowego
2 gałązki rozmarynu, listki oberwane i posiekane
dipy, do podania

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Wyłóż papierem do pieczenia prostokątną foremkę do zapiekania o rozmiarach 20 cm x 30 cm. Rozwiń ciasto na croissanty i z pomocą okrągłego noża do pizzy pokrój je wszerz w paski o szerokości 2 cm. Następnie zwiń paski w ślimaki i rozłóż je na dnie foremki, w dowolnej konstelacji.
2 Rozpuść masło z rozmarynem i polej nim zawijasy z ciasta. Piecz przez 40 minut, aż będą złotobrązowe. Podawaj z ulubionymi dipami.

PORCJA ZAWIERA: 304 kcal • 23 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 20 g węglowodanów • 4 g cukru • 1 g błonnika • 4 g białka • 1,1 g soli

---

Nadziewane papryczki jalapeño w boczku

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 15 minut PRZYRZĄDZANIE: 40 minut

20 grubych papryczek jalapeño
150 g serka śmietankowego
75 g mozzarelli, pokrojonej w kostkę
20 g parmezanu, startego
10 plastrów wędzonego boczku
dipy, do podania

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Natnij papryczki od czubka do ogonka i wybierz z nich łyżeczką pestki oraz białe błonki. Rozgnieć razem sery, przypraw je do smaku i otrzymaną masą nadziej papryczki.
2 Przekrój plastry boczku na pół i owiń nimi papryczki. Piecz je przez 35–40 minut, aż boczek stanie się chrupiący. Podawaj z ulubionymi dipami. Niektóre papryczki mogą być nieco pikantniejsze!

KORZYŚCI witamina C • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 351 kcal • 28 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 4 g węglowodanów • 4 g cukru • 2 g błonnika • 20 g białka • 2,6 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e



Te czosnkowe zawijasy przygotujesz z gotowego ciasta na croissanty.

Idealne na przekąskę

emasa.pl 3d240e9a9e

TOM KERRIDGE

TYLKO WE DWOJE...

Obrus na ogrodowym stole, trochę świec i kolacja dla zakochanych według przepisów Toma Kerridge'a.

zdjęcia **MAJA SMEND**

Nie zrozumcie mnie źle – uwielbiam gotować dla wielu ludzi. Wszystkie stoły w moich pubach bywają zajęte. Ale cicha kolacja z kimś wyjątkowym marzy się czasem każdemu.

Czytałam gdzieś, możliwe, że to był tatuażu jednego z kucharzy, że „karmić znaczy kochać". Wiem, że to trochę trąca kiczem, ale wielu z nas jest gotowych wyrazić swoje uczucia i troskę o daną osobę właśnie poprzez gotowanie dla niej. Menu, które tu macie, zostało przygotowane na takie okazje. Wymyśliłem je tak, by jedzeniem można było się dzielić. Od startera po wielki deser, od początku do końca wspólnie angażować się i w kolację, i w relację.



Współpracujący z redakcją Good Food jako redaktor merytoryczny, Tom Kerridge jest właścicielem i szefem kuchni pubów The Hand & Flowers, The Coach i The Butcher's Tap. Wszystkie znajdują się w Marlow, w hrabstwie Buckinghamshire.

@ChefTomKerridge

MENU DLA DWOJGA

Krab z jednego naczynia

Sałatka z kurczakiem, pieczonym w chlebie, w towarzystwie warzyw z letniego ogrodu

Brzoskwiniowa melba

eprasa.pl 3d240e9a9e



eprasa.pl 3d210e9a9e

Krab z jednego naczynia

Przystawka idealna, by się nią dzielić oraz do tego, by przygotować ją bez wysiłku. Kucharz zyskuje cenny czas i siły, by angażować się w inne przyjemności – wspólnego jedzenia na przykład.

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 minut plus chłodzenie
GOTOWANIE: 2 minuty

150 g mięsa białego kraba, najświeższego, jakie znajdziesz
2 łyżki majonezu
1 szalotka, obrana i posiekana
1 mały pęczek szczypiorku, posiekany
skórka starta z połowy pomarańczy
2 duże kromki chleba na zakwasie, ugrillowane lub podsmażone, do podania
Na masło paprykowe
60 g masła
½ łyżeczki wędzonej papryki

1 Włóż mięso kraba do miski, dodaj majonez, szalotkę, szczypiorek, skórkę pomarańczową. Dopraw. Wymieszaj. Przełóż masę do naczynia, w którym ją podasz. Wygładź wierzch i wstaw do lodówki, by się dobrze schłodziła.
2 Delikatnie rozpuść masło w rondelku, dosypując paprykę. Odstaw, by wystygło i zgęstniało, ale nie pozwól, by całkowicie zastygło. Polej wierzch krabowej masy maślanym tłuszczem, zostawiając w rondelku to, co osiadło na ściankach. Ponownie wstaw naczynie do lodówki. Podawaj z chrupiącym chlebem.

PORCJA ZAWIERA 715 kcal • 45 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 49 g węglowodanów • 4 g cukru • 3 g błonnika • 27 g białka • 2,6 g soli

Sałatka z kurczakiem, pieczonym w chlebie, w towarzystwie warzyw z letniego ogrodu

Kurczak pieczony z chlebie jest znakomicie soczysty – chlebowa skorupka blokuje wilgoć. Masz też możliwość, by dorzucić do sałatki trochę chrupkości, czyli kawałki swojego „naczynia" do pieczenia.

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 50 minut
GOTOWANIE: 50 minut

2 nóżki kurczaka
Na chlebową skorupkę
200 g dobrej mąki chlebowej, plus trochę do podsypywania
5 g suszonych drożdży
1 łyżeczka cukru pudru
1 łyżeczka listków świeżego tymianku
Na sałatkę
2 garście mieszanki sałat
1 marchewka, obrana i pokrojona na wstążki
1 pomidor (tu – heirloom), pokrojony w plasterki
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżki białego octu winnego
4 fileciki anchois, pokrojone na cienkie paski
śmietana, do podania

1 By zrobić chlebową skorupkę, wymieszaj wszystkie składniki, dodając szczyptę soli. Wlej do nich 120 ml ciepłej wody, zagniataj, by powstała kula gładkiego ciasta (ok. 10 minut). Podziel ciasto na dwie połowy. Każdą rozwałkuj na posypanym mąką podłożu na grubość 1/2 cm. Na każdym kawałku ciasta połóż nogę kurczaka, zawiń boki, by powstała zgrabka paczuszka. Paczuszki połóż na blaszce, wyłożonej papierem do pieczenia. Możesz to zrobić na kilka godzin przed pieczeniem i przechować w lodówce.
2 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Piecz przez 45 minut. Wyjmij z piekarnika, odłóż na 20 minut. Ostrożnie otwórz paczuszki, najlepiej ostrym, ząbkowanym nożem. Wyjmij kurczaka, przełóż ponownie na blaszkę, by podpiec wierzch na chrupiąco (zajmie to ok. 5 minut). Najlepiej sprawdziłby się tu palnik cukierniczy, jeśli go masz. Odkrój trochę chlebowej skorupki (też możesz ją zgrillować, aż będzie twarda), wrzuć do miski, wymieszaj z sałatką, marchewką i pomidorami. Polej sałatkę sosem z oliwy i octu. Każdą z nóżek kurczaka serwuj z sałatką, anchois i kleksem śmietany na wierzchu.

KORZYŚCI 2 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 528 kcal • 34 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 29 g węglowodanów • 10 g cukru • 3 g błonnika • 24 g białka • 1,7 g soli

Kierownik sesji CHERRY FERMOR | Stylizacja potraw JENNIFER JOYCE | Stylizacja TONY HUTCHINSONKierownik sesji CHERRY FERMOR | Stylizacja potraw JENNIFER JOYCE | Stylizacja TONY HUTCHINSON

eprasa.pl 3d240e9a9e



Brzoskwiniowa melba

Ten lodowy deser przywodzi na myśl czasy, w których mężczyźni nosili pumpy. Jeśli masz otwartą butelkę szampana, dodaj do deseru trochę bąbelków, robiąc ukłon w stronę Belliniego. Taki dodatek wzbogaci też smak.

LICZBA PORCJI: 2
PRZYGOTOWANIE: 20 minut

150 ml double cream
½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
40 g cukru pudru
½ szklanki szampana lub prosecco, do podania (opcjonalnie)
3 gałki lodów waniliowych (wybierz najlepsze!)
2 brzoskwinie, pokrojone w cząstki
75 g malin
1 łyżka uprażonych płatków migdałowych, do podania
Na sos
75 g malin
1 łyżki cukru pudru
skórka starta z 1 limonki

1 Pucharek do lodów włóż do zamrażalnika, by się schłodził. Zrób sos, miksując blenderem maliny, cukier i skórkę z limonki, jeśli okaże się to konieczne dolej odrobinę wody. Odstaw do schłodzenia. W tym czasie, ubij na sztywno śmietanę z wanilią i cukrem pudrem.
2 Do schłodzonego naczynia wlej szampan lub prosecco (jeśli używasz któregoś z nich), następnie włóż lody, kawałki brzoskwiń, maliny, polej malinowym sosem. Kolejną warstwą będzie bita śmietana. Możesz użyć rękawa cukierniczego – zyskasz efektowny czubek. Posyp migdałami i podawaj. Oczywiście, z dwoma łyżeczkami.

KORZYŚCI witamina C • 2 z 5 porcji owoców dziennie • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA 701 kcal • 48 g tłuszczu • 30 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 59 g węglowodanów • 58 g cukru • 4 g błonnika • 6 g białka • 0,2 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e

Reklama

Najlepszy magazyn o stylowych wnętrzach

eprasa.pl 3d240e9a9e

Zjedzmy na dworze

Nie ma wspanialszego planu na leniwe dni lata, niż spędzenie ich w ogrodzie. Poświęć więcej czasu rodzinie oraz przyjaciołom, dzieląc się z nimi prostymi przysmakami od naszej dziennikarki kulinarnej, Cassie Best.

zdjęcia **TOM REGESTER**



eprasa.pl 3d240e9a9e



Chrupiące warzywa, pieczywo oraz paluszki chlebowe nadają się idealnie do maczania w hummusie

eprasa.pl 3d22

Łatwe przekąski dla tabunu gości



eprasa.pl 3d240e9a9e

BEZ GOTOWANIA

Imprezowy półmisek z buraczanym hummusem

Planujesz zaprosić przyjaciół na drinka i nie wiesz, czym ich nakarmić? Ten półmisek z hummusem jest idealny do podziału, a przy tym nadaje się też dla wegan (jeśli pominiesz prosciutto i mozzarellę) – wszyscy będą zadowoleni. Wygląda imponująco, jest łatwy w przygotowaniu i nie wymaga gotowania. Potrójne zwycięstwo! Ach, i jest przepyszny.

LICZBA PORCJI: 8 PRZYGOTOWANIE: 15 minut

2 puszki (po 400 g) ciecierzycy, odcedzonej
2 opakowania (po 300 g) ugotowanych buraków, odcedzonych
2 małe ząbki czosnku
2 łyżki tahini
100 ml oliwy extra vergine, plus trochę do podania
świeżo wyciśnięty sok z cytryny, do smaku
2 łyżki prażonych orzechów laskowych, z grubsza posiekanych
2 łyżki pestek dyni, z grubsza posiekanych
2 łyżeczki nasion kozieradki
1 łyżeczka sumaku (opcjonalnie)
szczypta płatków chili (opcjonalnie)

DO PODANIA (opcjonalnie)
chrupiące letnie warzywa, pokrojone w słupki (my użyliśmy kopru włoskiego, groszku cukrowego, minimarchewek i rzodkiewek)
chleb, stostowany i pokrojony w słupki do maczania
oliwki
paluszki chlebowe owinięte w prosciutto

1 Odłóż 2 łyżki cieciorki. Resztę wsyp do malaksera, dodaj buraki, czosnek, tahini, olej, sok z cytryny oraz porządną szczyptę soli. Zmiksuj wszystko na gładko i posmakuj – w razie potrzeby dodaj więcej soli i soku z cytryny. Przechowuj hummus w lodówce do czasu podania (spożyj go w ciągu dwóch dni).
2 Przełóż hummus do szerokiej, głębokiej miski lub rozsmaruj go na półmisku. Skrop z wierzchu oliwą, posyp cieciorką, orzechami, pestkami dyni, sumakiem i płatkami chili (jeśli ich używasz). Dokoła rozłóż warzywa, chleb oraz paluszki chlebowe i zaproś wszystkich na poczęstunek.

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

PORCJA ZAWIERA: 312 kcal • 22 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 17 g węglowodanów • 7 g cukru • 6 g błonnika • 9 g białka • 0,2 g soli

Proste gazpacho

LICZBA PORCJI: 6–8 PRZYGOTOWANIE: 15 min BEZ GOTOWANIA

W malakserze umieść 1 posiekaną czerwoną cebulę, 1/2 posiekanego ogórka, 2 rozgniecione ząbki czosnku, 1 czerwoną paprykę, 600 g dojrzałych pomidorów oraz 1 kromkę białego chleba i zmiksuj wszystko. Przełóż miksturę do dużej miski i dodaj 300 ml wywaru z warzyw, 5 łyżek oliwy, 4 łyżki octu z sherry oraz 1 łyżeczkę cukru; przypraw do smaku. Wymieszaj wszystko porządnie, przykryj miskę folią spożywczą lub aluminiową i wstaw gazpacho do lodówki na minimum 2 godziny lub na całą noc. Przed podaniem wlej gazpacho do miseczek lub szklanek, skrop oliwą i przybierz bardzo drobno posiekanymi warzywami, jeżeli masz ochotę.

KORZYŚCI zdrowe • mało kalorii • wit. C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA (z 8) ZAWIERA: 103 kcal • 7 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 7 g węglowodanów • 5 g cukru • 2 g błonnika • 1 g białka • 0,1 g soli

KOLACJA DLA PRZYJACIÓŁ PROSTO NA STÓŁ

Zapiekanka z owoców morza z wędzonym masełkiem czosnkowym

Chcesz urozmaicić nieco niedzielną pieczeń? Przygotuj ją w wersji z ziemniaczkami hasselback oraz aromatycznymi, spieczonymi owocami morza. Tę olśniewającą kolację przyrządzisz w jednym naczyniu. Nie zapomnij podać do niej chleba, którym na koniec zbierzesz z talerza wszystkie te maślane soki.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 20 minut
PRZYRZĄDZANIE: 40 minut

400 g młodych ziemniaków
1 łyżka oliwy lub oleju rzepakowego
2 kolby kukurydzy
8–12 dużych krewetek, w całości (z głową i pancerzem)
8–12 muli lub sercówek (lub mieszanki)
2 średnie kalmary z mackami, oczyszczone
150 g masła
mały pęczek pietruszki, posiekany, plus trochę do podania
1 łyżeczka wędzonej papryki
3 ząbki czosnku, rozgniecione
1 cytryna, zetrzyj z niej skórkę, a potem pokrój ją w cząstki
1 pęto (200 g) kiełbasy chorizo, obranej i pokrojonej w plastry

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Aby przygotować ziemniaki hasselback, weź duży nóż i ponacinaj bulwy tak gęsto, jak to możliwe oraz dosyć głęboko, ale nie do samego końca. Wymieszaj je z olejem, przypraw do smaku, po czym rozłóż je w swojej największej foremce do zapiekania (blacha z piekarnika będzie idealna – wyłóż ją papierem do pieczenia, jeśli jest stara). Piecz ziemniaki przez 20 minut.
2 Przygotuj krewetki: natnij je przez skorupkę wzdłuż kręgosłupa, w kierunku od podstawy głowy do końcówki ogona. Usuń czarne jelito. Oczyść mule pod zimną, bieżącą wodą, odrywając z nich wszelkie wystające wąsy. Kalmary natnij w ten sam sposób, co ziemniaki.
3 Pokrój każdą kukurydzę na cztery kawałki – najłatwiej będzie to zrobić tak: umieść ostrze noża na kolbie tak, jak zamierzasz ją przekroić, ale pnajpierw przykryj nóż ręcznikiem kuchennym, a następnie uderz w niego wałkiem. Dodaj pokrojoną kukurydzę do ziemniaków na blasze, wymieszaj ją z olejem i wstaw wszystko z powrotem do piekarnika na 5 minut.
4 Rozgnieć masło z pietruszką, papryką, czosnkiem oraz skórką z cytryny. Nadziej nim krewetki (wypełnij nim kieszonki powstałe po usunięciu jelita) oraz kalmary. Zwiększ temperaturę piekarnika do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Dodaj do foremki owoce morza, cząstki cytryny oraz chorizo. Następnie rozmieść małe porcje pozostałego masełka ziołowego na składnikach, przypraw całość do smaku i wstaw foremkę z powrotem do piekarnika na kolejne 10 minut. Jeżeli któraś z krewetek się nie zaróżowiła, a jakieś mule się nie otworzyły, przemieszaj je. Wstaw wszystko z powrotem do piekarnika na 2–3 minuty, po czym usuń wszystkie mule, które nadal pozostały zamknięte. Przybierz danie natką pietruszki i podawaj.

KORZYŚCI błonnik

PORCJA ZAWIERA: 731 kcal • 53 g tłuszczu • 27 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 23 g węglowodanów • 4 g cukru • 6 g błonnika • 36 g białka • 3,0 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e



Większość supermarketów sprzedaje dobrej jakości mrożone owoce morza. Odmroź je przed pieczeniem

Dodaj do foremki filety białej ryby, jeśli masz ochotę

eprasa.pl 3d240e9a9e



Wszelkie resztki dressingu możesz podać do ulubionego mięsa lub wymieszaj je z jogurtem na dip.

Aby szybko przygotować prostą marynatę, wykorzystaj przyprawy jerk w postaci pasty w słoiczku

eprasa.pl 3d240e9a9e



Ta olśniewająca sałatka jest idealnym daniem na imprezę ogrodową z grillem

Letnia uczta gotowa w 20 minut.

eprasa.pl 3d240e9a9e

10–MINUTOWA SAŁATKA DO WSZYSTKIEGO

Wielka sałatka na lato

Jej przyrządzenie polega jedynie na wymieszaniu składników, bez potrzeby gotowania czegokolwiek. Jeśli sprawnie operujesz nożem, dasz radę postawić ją na stole w ciągu zaledwie 10 minut. A jak jej spróbujesz, już zawsze będziesz ją przyrządzać na każdą imprezę z grillem lub zimnym bufetem. Podaj ją z prostymi szaszłykami z jagnięciny – imponująca letnia uczta będzie gotowa w 20 minut!

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 10 minut

400 g czarnej fasoli, odcedzonej
2 duże garście liści młodego szpinaku, z grubsza pokrojonych
500 g pomidorów, pokrojonych w cząstki
½ ogórka, przekrojonego wzdłuż na pół, pozbawionego pestek (wybierz je łyżeczką), a potem pokrojonego skośnie w plastry
1 mango, obrane i pokrojone w duże kawałki
1 duża czerwona cebula
6–8 rzodkiewek, pokrojonych w plastry
2 awokado, obrane i pokrojone w plastry
100 g fety, pokruszonej
garść ziół (odłożonych z dressingu)

DRESSING
duży pęczek mięty
mały pęczek kolendry
mały pęczek bazylii
1 duża zielona papryczka chili, pozbawiona pestek i posiekana
1 mały pęczek czosnku
100 ml oliwy extra virgin lub oleju rzepakowego
2 limonki, zetrzyj z nich skórkę i wyciśnij sok
2 łyżki octu z białego wina
2 łyżeczki miodu

1 Najpierw przygotuj dressing – odłóż trochę ziół do sałatki, a następnie zmiksuj wszystko w malakserze (możesz też wszystko bardzo drobno posiekać). Dressing możesz przygotować na 24 godziny przed podaniem.
2 Na dużym talerzu rozsyp fasolę oraz liście szpinaku. Następnie dodaj pomidory, ogórek, mango, cebulę oraz rzodkiewki i przemieszaj wszystko lekko dłońmi. Umieść na wierzchu awokado, fetę raz zioła i podaj z dressingiem na boku.

KORZYŚCI zdrowe • kwas foliowy • błonnik • wit. C • 4 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 392 kcal • 30 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 18 g węglowodanów • 12 g cukru • 7 g błonnika • 8 g białka • 0,6 g soli

Proste ciasto z dżemem

LICZBA PORCJI: 4–6 PRZYGOTOWANIE: 20 minut PRZYRZĄDZANIE: 30 minut

Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Rozwiń płat ciasta francuskiego (o wadze 375 g) i posmaruj z brzegów rozkłóconym jajkiem. Na reszcie ciasta rozsmaruj 200 g swojego ulubionego dżemu z owoców jagodowych (np. truskawek). Rozsyp na dżemie garść mieszanych owoców jagodowych (jeśli są pośród nich duże truskawki, przekrój je na pół lub pokrój w ćwiartki). Następnie złóż ciasto na pół, jak książkę, aby zamknąć nadzienie w środku. Za pomocą widelca dociśnij krawędzie. Posmaruj wierzch rozkłócony jajkiem i natnij ciasto w kilku miejscach, aby podczas pieczenia mogła ze środka ulecieć para. Piecz ciasto przez 30 minut, aż nabierze złocistego koloru. Odstaw je do przestygnięcia na 10 minut, a następnie oprósz cukrem pudrem i podawaj z gęstą śmietaną lub lodami.

PORCJA ZAWIERA: 346 kcal • 17 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 43 g węglowodanów • 23 g cukru • 1 g błonnika • 5 g białka • 0,3 g soli

Szaszłyki po jamajsku

Możesz też wykorzystać koźlinę, jeśli uda ci się ją dostać. Marynuj mięso przez kilka godzin, jeśli masz czas.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 5 minut PRZYRZĄDZANIE: 5 minut

Pokrój 900 g steków jagnięcych w kostkę. Wymieszaj je z 2 łyżkami jamajskiej pasty jerk (lub marynaty na bazie mieszanki przypraw jerk) oraz skórką i sokiem z 1 limonki, 1 łyżką miodu oraz garścią posiekanych listków tymianku. Przyprawy do smaku, nabij mięso na metalowe szpikulce do szaszłyków (lub drewniane uprzednio namoczone przez 20 minut), odłóż mięso do czasu, kiedy będziesz je grillować. Rozgrzej patelnię grillową lub grilla ogrodowego i opiekaj szaszłyki po 2–3 minuty na stronę (w zależności od mocy ognia) – mięso powinno się z wierzchu zwęglić, ale w środku pozostać lekko różowe; podczas grillowania polewaj szaszłyki miodem. Przykryj je folią spożywczą i odstaw na 5 minut, aby mięso odpoczęło, a następnie podawaj z pitą, jogurtem, świeżymi ziołami oraz sałatką.

PORCJA ZAWIERA: 258 kcal • 14 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 3 g węglowodanów • 3 g cukru • 0 g błonnika • 29 g białka • 0,3 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e

Nie potrzebujesz maszyny do lodów!

Po wyjęciu lodów z zamrażarki poczekaj 10 minut, zanim je pokroisz.



5-SKŁADNIKOWE LODY BEZ MASZYNY

Lody różane z wiśniami & czekoladą

Sekretnym składnikiem tych lodów jest mleko zagęszczone – zapobiega ich krystalizacji, jednocześnie dodając im słodyczy. Podawaj je w wafelkach dla dzieci lub pokrojone w plastry na zakończenie wystawnej kolacji.

LICZBA PORCJI: 8
PRZYGOTOWANIE: 15 min plus 4 godz. mrożenia BEZ GOTOWANIA

425 g czereśni bez pestek w syropie, odcedzonych, ale zachowaj syrop
1/2 łyżeczki wody różanej
600 ml śmietanki kremówki
1/2 puszki (397 g) mleka zagęszczonego
100 g gorzkiej czekolady, posiekanej (dosyć nierównomiernie, powinieneś otrzymać mieszankę drobnych i grubszych kawałów)
herbatniki maślane, wafelki i dodatkowe czereśnie, do podania (opcjonalnie)

1 Wyłóż keksówkę o pojemności 900 g papierem do pieczenia lub folią spożywczą. Umieść czereśnie z puszki w malakserze, dodaj 2 łyżki syropu oraz wodę różaną i zmiksuj wszystko na purée.
2 Ubij lekko śmietankę, po czym dodaj do niej mleko zagęszczone oraz połowę purée z czereśni. Przelej mniej więcej jedną trzecią tej mikstury do przygotowanej foremki, polej na nią trochę purée z czereśni i przemieszaj nożem, aby powstały fantazyjne wzorki, po czym posyp wierzch czekoladą i powtórz cały proces tworzenia warstw, aż do wykorzystania składników. Wstaw lody do zamrażarki na przynajmniej 4 godziny. Następnie wyjmij lody z foremki, pokrój je w plastry i podawaj z herbatnikami i czereśniami, albo z pomocą łyżki do lodów nałóż je do wafelków.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 544 kcal • 7 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 7 g węglowodanów • 5 g cukru • 2 g błonnika • 1 g białka • 0,1 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e



Deser z bitej śmietany z jeżynami & cytryną

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 5 minut PRZYRZĄDZANIE: 5 minut

Umieść w garnku 200 g jeżyn, dodaj 2 łyżki cukru pudru oraz skórkę i sok z 1/2 cytryny i gotuj wszystko na małym ogniu do czasu, aż owoce się rozpadną i pokryją syropem. Odstaw je do wystygnięcia, a potem wstaw do lodówki na kilka godzin. Ubij 250 ml śmietanki kremówki z 1 łyżką cukru pudru, po czym dodaj do niej większość ugotowanych jeżyn i lekko je wmieszaj, aby otrzymać efekt marmurkowy. Podawaj deser w szklankach, z dodatkowym sosem jeżynowym oraz świeżymi jeżynami na wierzchu.

OKORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 744 kcal • 67 g tłuszczu • 42 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 29 g węglowodanów • 29 g cukru • 4 g błonnika • 3 g białka • 0,1 g soli

PRZYGOTUJ ZAWCZASU

Serniczki na maślance z miodowymi owocami lata

Te urocze serniczki są niezwykle proste w przygotowaniu. Zmieniaj dodatki w ciągu roku w zależności od dostępności owoców. Karmelizowane jabłka i gruszki są wspaniałe jesienią, a wiosną przepięknie będzie na nich wyglądać rabarbar.

LICZBA PORCJI: 9 PRZYGOTOWANIE: 20 minut PRZYRZĄDZANIE: 50 minut plus przynajmniej 5 godzin chłodzenia

SERNICZKI
9 herbatników maślanych
30 g masła, stopionego
450 g pełnotłustego serka śmietankowego
150 ml maślanki
100 g cukru pudru
1 jajko, plus 1 żółtko
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

OWOCE
mieszanka owoców pestkowych, przekrojonych na pół lub pokrojonych w ćwiartki i pozbawionych pestek, u nas: 2 morele, 2 śliwki i 1 małą brzoskwinię
1 łyżka miodu
2 łyżki wina deserowego lub marsali
odrobina ekstraktu z wanilii
garść malin lub jeżyn
9 łyżeczek dżemu morelowego

1 Nagrzej piekarnik do 150 st. C (130 st. C z termoobiegiem), wyłóż papilotkami dziewięć gniazd w formie na muffiny. Umieść herbatniki w woreczku spożywczym, za pomocą wałka rozkrusz je (możesz też zmiksować je w malakserze). Wymieszaj okruszki z masłem i otrzymaną masę nałóż do gniazd foremki. Dociśnij ją tyłem łyżki, aby była bardziej zbita.

2 W dzbanku wymieszaj trzepaczką serek śmietankowy, maślankę, cukier, jajka oraz ekstrakt z wanilii. Masę wylej na spody ciasteczkowe w foremce, wypełniając papilotki aż po sam brzeg. Piecz przez 20 minut, a potem wyłącz piekarnik i zostaw serniczki w środku na 2 godziny lub do czasu, aż piekarnik całkowicie wystygnie. Kiedy serniczki wystygną, wstaw je do lodówki na minimum 3 godziny, a najlepiej na całą noc, jeśli masz taką możliwość.

3 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Umieść owoce pestkowe w foremce do zapiekania i wymieszaj je z miodem, winem oraz ekstraktem z wanilii. Piecz przez 15 minut, aż owoce zaczną mięknąć i miejscami się karmelizować. Dodaj maliny lub jeżyny i piecz wszystko jeszcze przez 2–3 minuty, aż dodane owoce staną się lśniące i soczyste. Odstaw do wystygnięcia. Przed podaniem umieść serniczki na półmisku lub osobnych talerzykach, przybierz każdy łyżeczką dżemu oraz owocami i polej sokiem z foremki.

PORCJA ZAWIERA: 313 kcal • 18 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 30 g węglowodanów • 26 g cukru • 1 g błonnika • 5 g białka • 0,5 g soli

Koordynacja sesji GARETH JONES Stylizacja potraw KATY GREENWOOD Stylizacja LUIS PERAL

eprasa.pl 3d240e9a9e

Bezstresowe & rodzinne dni powszednie tygodnia

Na co dzień też grillujemy (i podajemy zasady grillowania). Dbamy, by było lekko, zdrowo, o więcej ryb i warzyw potrawach.

Kilka chwil i głód znika:



Kebab z kurczaka po grecku, str. 54



Pieczone młode ziemniaki, rzodkiewki, łosoś, str. 58



Sardynki z grilla z sosem szermula, str. 57



Warzyw nigdy dość

Idealna peperonata, str. 62

eprasa.pl 3d240e9a9e

BBQ MADE EASY

PO PROSTU GRILLOWANIE!

Wszyscy lubimy grillowanie, ale czasami nie wiemy, jak porządnie się za nie zabrać. Już się martw! W naszym przewodniku krok po kroku wyjaśniamy, jak bezpiecznie przyrządzać jedzenie na ruszcie i podajemy przepisy na nieskomplikowane potrawy. *tekst* **LULU GRIMES**

JAK ROZPALIĆ GRILL

1 Otwarta przestrzeń

Rozpal grill w miejscu, gdzie jest sporo otwartej przestrzeni, z dala od płotu i drzew. Warto jest także mieć w pobliżu gaśnicę lub wiadro z wodą. Zwróć uwagę na dzieci i zwierzęta, nie powinny znajdować się zbyt blisko. Używaj długich szczypiec grillowych oraz odpowiednio przystosowanych patelni i garnków z uchwytami pokrytymi silikonowymi nakładkami ochronnymi, które ochronią cię przed oparzeniami.

2 Kup dobrej jakości węgiel

Poszukaj wysokiej jakości węgla uzyskanego w wyniku zrównoważonej gospodarki leśnej, oznaczonego certyfikatem jakości oraz produkowanego bez dodatku toksycznych substancji, np. ropy naftowej. Taki węgiel łatwiej się rozpala, lepiej się pali i nie wpływa na smak żywności.

3 Do rozpalania użyj komina

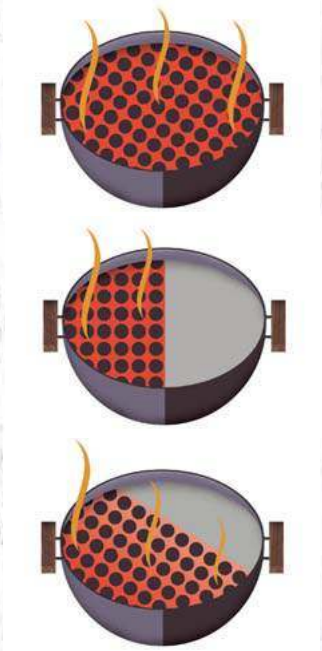
Możesz w nim bardzo szybko rozpalić węgle z pomocą starych gazet. Ponadto komin osłania węgle przed wiatrem, a ciebie przed unoszącymi się iskrami. Kiedy węgle będą już odpowiednio rozgrzane, możesz je z łatwością przesypać na grill.

4 Jeśli nie masz komina...

Umieść pomiędzy węglami zgniecione w kule gazety, drewniane wióry lub wełnę drzewną. Podpal je i poczekaj, aż pojawią się płomienie. Następnie pozwól im osłabnąć. Aby rozpocząć przyrządzanie jedzenia, węgle powinny pokryć się białym popiołem – płomienie tylko jedzenie spalą. Kiedy kilka węgli się rozpali, reszta też po chwili podchwyci ogień, z więc nie przyspieszaj procesu poprzez dodawanie większej ilości podpałki. Jeśli jednak węgle zaczynają zbyt szybko gasnąć, wsyp więcej węgla i poczekaj, aż zajmie się ogniem. Gdy płomienie ustaną, a węgiel pokryje się popiołem, możesz rozpocząć grillowanie.

5 Przed rozpaleniem, zdecyduj, co chcesz przyrządzić

Chcesz mieć większą kontrolę podczas przyrządzania jedzenia na grillu? To kwestia prawidłowego rozłożenia węgla.



METODA BEZPOŚREDNIA

Wyobraź sobie, że grill to palnik kuchenki – równomiernie rozmieszczenie i rozpalenie partii węgla sprawi, że jedzenie będzie się znajdować bezpośrednio nad źródłem ciepła, czyli tak, jakbyś przyrządzał je na rozgrzanej patelni ustawionej na dużym ogniu palnika. Ta metoda nadaje się do grillowania cienkich kawałków mięsa, które nie wymagają długiej obróbki termicznej (na przykład burgerów lub cienkich steków). Nie nadaje się jednak do dań wymagających czasu, gdyż w ten sposób tylko się spalą.

METODA POŚREDNIA

Przesuń węgiel na jedną stronę grilla tak, aby na tej drugiej powstała strefa krążącego gorącego powietrza, idealna do przyrządzania potraw wymagających więcej czasu i niższej temperatury. Dzięki takiemu rozmieszczeniu węgla możesz grillować jedzenie na jednej połowie, a już upieczony pokarm trzymać w cieple na drugiej. Idealnie nadaje się do tego grill okrągły typu kociołek, taki jak na ilustracji. Możesz też wcisnąć pomiędzy węgle starą żaroodporną brytfannę, a następnie nad nią umieścić na ruszcie jedzenie i grillować je pod przykryciem. Dzięki temu gorące powietrze wiruje wewnątrz grilla, stwarzając idealne warunki do pieczenia większych kawałków mięsa, także tych z kością, oraz delikatnych filetów rybnych. W miejscu, gdzie znajduje się kopczyk rozżarzonych węgli możesz natomiast szybko przyrządzić coś, co wymaga jedynie zrumienienia.

KAŻDEGO PO TROCHU

Dzięki spadzistemu rozłożeniu węgla otrzymasz źródło ciepła o zróżnicowanej mocy - od bardzo gorącego, idealnego do smażenia, aż do takiego, na którym składniki będą jedynie lekko skwierczeć. Taka metoda sprawdza się idealnie, gdy grillujesz dla dużej liczby osób – możesz przesuwać gotowe jedzenie w miejsce, w którym panuje mniejsza temperatura i kontynuować grillowanie reszty tam, gdzie węgle pracują pełną parą.

6 Jak rozpoznać, czy węgiel jest gotowy

Nie warto ryzykować niedopieczonego lub przypalonego jedzenia. Dlatego obserwuj węgle. Czarne lub szare z płomieniami: nie są gotowe. Zostaw je, chwyć butelkę piwa i się odpręż.
Białe, gorące, czerwone w środku: dmuchnij w nie lekko, aby sprawdzić, czy zaczną się żarzyć. W takiej postaci są gotowe do grillowania na ruszcie metodą bezpośrednią.
Pokryte białym popiołem, ale nadal bardzo gorące: są gotowe do grillowania na ruszcie metodą pośrednią lub bezpośrednio na rozgrzanym węglu.

7 Posłuż się termometrem

Aby zapobiec kulinarnym katastrofom, sprawdzaj temperaturę żywności termometrem kuchennym.

eprasa.pl 3d240e9a9e



Kebab z kurczaka po grecku

Do przygotowania tej wersji greckiego gyrosa drobiowego zamiast piersi z kurczaka wykorzystaliśmy udka, dzięki czemu mięso po upieczeniu pozostaje soczyste.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 20 minut PRZYRZĄDZANIE: 55 minut plus całonocne marynowanie

12 udek z kurczaka, bez skóry i kości

MARYNATA
2 ząbki czosnku, rozgniecione
sok i skórka starta z 1 cytryny
1 łyżeczka mielonego cynamonu
1 łyżeczka mielonego ziela angielskiego
1 łyżka suszonego oregano, dzikiego, jeśli to możliwe
2 łyżeczki mielonej papryki
4 łyżki oliwy
mały pęczek pietruszki, posiekany

DO PODANIA
pity, sałatka i jogurt

DODATKOWO POTRZEBUJESZ
2 metalowe szpikulce do szaszłyków

1 Wymieszaj w misce wszystkie składniki na marynatę; przypraw do smaku. Dodaj udka z kurczaka i porządnie wszystko wymieszaj. Przykryj i wstaw je na noc do lodówki.
2 Rozpal grill ogrodowy z pokrywą i poczekaj, aż płomienie osłabną. Kiedy węgle pokryją się popiołem, popchnij je na jedną stronę. Nabij bardzo ciasno udka na szpikulce – tak, by przez każdą sztukę przechodziły dwa szpikulce. Umieść kebab na kratce tam, gdzie nie ma węgla pod spodem. Przykryj grill pokrywą i piecz udka, przewracając je w regularnych odstępach czasu, przez 45–55 minut lub do czasu, aż będą w środku wypieczone – aby to sprawdzić, oderwij od siebie udka, które są na samym środku i zerknij na mięso wewnątrz. Przykryj kebab folią aluminiową i odstaw na 20 minut, aby mięso odpoczęło, zanim pokroisz je w plastry. (Jeżeli chcesz przyrządzić kebaba w kuchni, nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). W brytfannie do zapiekania umieść metalową kratkę, a na niej udka z kurczaka. Piecz je przez 45–55 minut, aż mięso będzie w środku wypieczone).
3 Pokrój kebab w cienkie plastry i nadziewaj nimi podgrzane na grillu pity.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 323 kcal • 21 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g węglowodanów • 0 g cukru • 0 g błonnika • 31 g białka • 0,3 g soli



Burgery z pieczarek z majonezem czosnkowym

Aby burgery były jeszcze pyszniejsze, pokryj pieczarki roztapiającym się serem oraz odrobiną aïoli.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 25 minut PRZYRZĄDZANIE: 50 minut

4 duże pieczarki portobello
1 łyżka oliwy, plus trochę do smażenia
2 pieczone czerwone papryki (ze słoika), posiekane
1/2 małego pęczka tymianku, listki oberwane i posiekane
50 g świeżych okruszków chleba
1 łyżka pasty z suszonych pomidorów
2 łyżeczki wędzonej papryki
3 czerwone cebule, pokrojone w plastry
1 łyżka drobnego cukru trzcinowego
1 łyżka octu z sherry

MAJONEZ Z PIECZONYM CZOSNKIEM
3 ząbki czosnku, nieobrane
50 g dobrej jakości majonezu

DO PODANIA
4 świeże bułki z chrupiącą skórką (my użyliśmy miniciabatty)
liście sałaty
25 g cheddara lub manchego, startego

1 Rozpal grill. Aby przygotować majonez czosnkowy, zawiń ząbki czosnku w folię aluminiową, umieść je na najbardziej rozgrzanym miejscu na grillu i piecz przez 20 minut, aż zmiękną. Możesz je upiec w piekarniku (co zajmie ok. 20–30 minut). Odstaw do wystygnięcia, po czym wyciśnij ząbki z łupinek i rozgnieć je widelcem. Dodaj majonez i wymieszaj. Trzymaj w lodówce do czasu podania.
2 Usuń ogonki z pieczarek i je posiekaj. Rozgrzej na patelni na patelni (ustawionej na grillu lub kuchence) trochę oliwy, dodaj posiekane ogonki i smaż je przez kilka minut, aż zmiękną. Dodaj papryki, tymianek, okruszki, pastę z pomidorów oraz paprykę wędzoną. Przypraw wszystko do smaku i smaż jeszcze przez 5 minut, po czym odstaw miksturę do wystygnięcia. Natrzyj kapelusze pieczarek oliwą, przypraw je do smaku i nałóż na każdy 1/4 przygotowanej mikstury. W tej postaci możesz pieczarki wstawić na dzień do lodówki.
3 W tym czasie na drugiej patelni (ustawionej na grillu lub na kuchence) rozgrzej trochę oliwy i dodaj plastry cebuli. Smaż je przez 15 minut, aż zmiękną, po czym dodaj cukier, ocet i przypraw je do smaku. Smaż je przez kolejne 5 minut, aż się skarmelizują i będą się kleić. Cebulę możesz przygotować z dwudniowym wyprzedzeniem i trzymać ją w lodówce.
4 Umieść pieczarki na grillu (stroną z nadzieniem do góry), przykryj je pokrywą lub folią aluminiową i grilluj przez 20 minut. Rozkrój bułki na pół i podgrzej je na grillu. Posmaruj je majonezem, po czym umieść na wierzchu listki sałaty, nadziewane pieczarki, karmelizowaną cebulkę oraz ser.

KORZYŚCI zdrowe

PORCJA ZAWIERA: 283 kcal • 17 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 27 g węglowodanów • 13 g cukru • 4 g błonnika • 31 g białka • 0,3 g soli

Sałatka z bulguru z grillowanym bakłażanem & papryką

Wystarczy dosmaczyć zwykłe ziarna bulguru suszonymi pomidorami, grillowanymi bakłażanami, papryką i oliwkami, a powstanie pyszna sałatka, idealna jako dodatek do dań z grilla.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 minut PRZYRZĄDZANIE: 10 minut

175 g bulguru
2 łyżki pasty z suszonych pomidorów
4 małe bakłażany, każdy pokrojony wzdłuż na trzy części
1 czerwona papryka, pokrojona wzdłuż w plastry o szerokości 1 cm
2 łyżki oliwy
garść listków bazylii

1 Przygotuj bulgur zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie przesyp ziarna do dużej miski i wymieszaj je z pastą z suszonych pomidorów. Przypraw do smaku.
2 Rozgrzej grill ogrodowy lub patelnię grillową. Skrop bakłażany i paprykę oliwą i opiekaj je przez 5 minut na stronę, aż się miejscami lekko zwęglą.
3 Dodaj opieczone warzywa do bulguru, wymieszaj, przypraw całość do smaku, po czym dodaj bazylię, wymieszaj ponownie i podawaj.

KORZYŚCI wegańskie

PORCJA ZAWIERA: 198 kcal • 3 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 38 g węglowodanów • 6 g cukru • 6 g błonnika • 6 g białka • 0,2 g soli



Sardynki z grilla z sosem szermoula

Te sardynki z sosem szermoula na bazie cytryny, chili i ziół to esencja lata. Idealne danie na leniwe popołudnie przy grillu.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 minut
PRZYRZĄDZANIE: 5 minut metodą bezpośrednią

8 całych sardynek, wypatroszonych
2 łyżki oliwy

SOS SZERMOULA
1 duży pęczek kolendry
1 mały pęczek pietruszki
2 ząbki czosnku
1 kiszona cytryna, tylko skórka
1 łyżeczka mielonego kuminu
1/2 łyżeczki mielonej wędzonej papryki
1/4 płatków chili
75 ml oliwy extra vergine

DODATKOWO POTRZEBUJESZ
8 metalowych szpikulców do szaszłyków

1 Zmiksuj wszystkie składniki na sos w malakserze (lub je posiekaj), przypraw całość do smaku i odstaw. Chermoulę możesz przechowywać w szczelnie zamykanym pojemniku, w lodówce, do trzech dni.
2 Rozpal grilla. Natrzyj sardynki oliwą i porządnie je przypraw. Nabij każdą rybę na szpikulec (od głowy po ogon) i natnij je w kilku miejscach.
3 Grilluj sardynki nad rozżarzonymi węglami przez 2–3 minuty na stronę, aż będą w środku wypieczone, a na zewnątrz apetycznie zwęglone. Skrop je sosem i podawaj.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 661 kcal • 55 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g węglowodanów • 1 g cukru • 2 g błonnika • 39 g białka • 0,7 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e

Jedzmy i dzielmy się jedzeniem!

Kolacja z przyjaciółmi nie sprzyja trzymaniu diety, dlatego przygotowaliśmy dla ciebie przepisy na coś pysznego i zdrowego zarazem.

przepisy **SOPHIE GODWIN** *zdjęcia* **ROB STREETER**



Sałatka z pieczonych cytryn, fenkułu i pomidorów

eprasa.pl 3d240e9a9e



Pieczone młode ziemniaki i rzodkiewki

Pieczony łosoś z szermulą

epras.pl

Pieczony łosoś z szermulą

Liczba porcji 6 Przygotowanie 15 minut Gotowanie 15-20 minut

OMEGA 3 | BEZGLUTENOWE | ZDROWE

850 g fileta łososia
3 łyżki oliwy
1 łyżeczka nasion kolendry i kuminu
½ pęczka mięty, same listki
½ pęczka kolendry
garść estragonu
1 cytryna, otarta skórka i wyciśnięty sok
½ łyżeczki płatków chili

1 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Wyłóż blaszkę, na tyle dużą, by zmieścił się cały filet, papierem do pieczenia. Posmaruj filet po stronie skóry połową łyżki oliwy i dobrze dopraw. Połóż filet skórą do dołu na blasze i piecz 15-20 minut, aż łosoś upiecze się w środku.
2 W tym czasie podpraż nasiona kolendry i kuminu na suchej patelni. Przełóż do blendera, wraz z resztą składników. Miksuj pulsacyjnie, aż powstanie zielony sos, dodając tyle wody, żeby nie był zbyt gęsty. Dopraw do smaku. Szermulę można przygotować rano i trzymać w lodówce. Przełóż łososia na półmisek i polej szermulą. Resztę sosu podawaj osobno.

Łosoś

Korzyści kwasy omega 3 • bezglutenowe

Porcja zawiera 342 kcal • 24 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • bez węglowodanów • bez cukru • 1 g błonnika • 31 g białka • 0,1 g soli

Sałatka z łososiem, kuminem i pomidorami

Korzyści zdrowa • witamina C • kwasy omega 3 • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • bezglutenowa
Porcja zawiera 434 kcal • 28 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 8 g węglowodanów • 7 g cukru • 5 g błonnika • 34 g białka • 0,2 g soli

Sałatka z kuminem, pieczonymi cytrynami i pomidorami

Liczba porcji 6 Przygotowanie 15 minut Gotowanie 25 minut

ZDROWE | 1 Z 5 PORCJI | BEZGLUTENOWE

2 cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
szczypta cukru
500 g różnych gatunków pomidorów (u nas pomidorki cherry i kilka większych)
3 bulwy fenkuła
100 g pestek granatu
½ pęczka estragonu
½ pęczka natki pietruszki
½ pęczka listków mięty

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem) i wyłóż blaszkę papierem do pieczenia. Pokrój cytrynę na plasterki i rozłóż je na blasze. Spryskaj oliwą i posyp cukrem. Piecz przez 20-25 minut, aż zaczną się karmelizować. Miej na nie oko, bo lubią się przypalać. Można przygotować je wcześniej i trzymać w temperaturze pokojowej.
2 Kiedy cytryny się pieką, posiekaj pomidory na kawałki, a fenkuła na cienkie piórka, zachowując listki. Przełóż wszystko do miski, dodaj oliwę, sok z cytryny i pestki granatu. Dopraw do smaku i dobrze wymieszaj.
3 Przed podaniem posiekaj zioła i dodaj do sałatki razem z pieczonymi cytrynami i listkami fenkula.

Korzyści wegańskie • zdrowe • niskotłuszczowe • 2 z 5 warzyw i owoców dziennie • bezglutenowe
Porcja zawiera 93 kcal • 4 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 8 g węglowodanów • 7 g cukru • 5 g błonnika • 2 g białka • bez soli

Pieczone młode ziemniaki i rzodkiewki

Liczba porcji 6 Przygotowanie 15 minut Gotowanie 45 minut

ZDROWE | 1 Z 5 PORCJI | BEZGLUTENOWE

600 g młodych ziemniaków, w połówkach lub ćwiartkach
500 g rzodkiewek, w połówkach lub ćwiartkach
4 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki nasion gorczycy
1 łyżeczka płatków chili, plus trochę do podania (opcjonalnie)
30 g nasion dyni
150 g greckiego jogurtu
2 cebulki dymki, cienko pokrojone (zielone części też)

1 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Ziemniaki gotuj przez 8 minut, odcedź i odparuj.
2 Przełóż ziemniaki na jedną blaszkę, a rzodkiewki na drugą. Spryskaj je oliwą, obsyp gorczycą i płatkami chili. Dopraw i dobrze wymieszaj. Wstaw blaszki do piekarnika na 25 minut rzodkiewki, a ziemniaki – 10 minut dłużej, aż się zrumienią. Tymczasem podpraż pestki dyni na suchej patelni.
3 Rozsmaruj jogurt na półmisku, na którym podasz pieczone warzywa. Rozłóż ziemniaki i rzodkiewki, obsyp dymką, nasionami dyni i płatkami chili.

Korzyści zdrowe • 1 z 5 porcji warzyw dziennie • bezglutenowe

Porcja zawiera 234 kcal • 14 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 18 g węglowodanów • 4 g cukru • 4 g błonnika • 6 g białka • 0,1 g soli



Koordynacja sesji i stylizacja RACHEL BAYLY | Stylizacja potraw SOPHIE GODWIN | Konsultacja dietetyczna KERRY TORRENS

eprasa.pl 3d240e9a9e

Reklama

Magazyn **Holistic Health**



Misją magazynu jest popularyzacja medycyny holistycznej zajmującej się leczeniem człowieka, nie tylko jego chorób!

Szukaj w salonach prasowych oraz na **www.UlubionyKiosk.pl** (przesyłka GRATIS)

eprasa.pl 3d240e9a9e

IDEALNA PEPERONATA

Sędzia w programie BBC Britain's Best Home Cook i częsty gość w Saturday Kitchen Live, Dan Doherty dzieli się z nami przepisami na swoje ulubione dania. *zdjęcie* **WILL HEAP**



Ziemniaczane rosti z peperonatą i jajkiem w koszulce

Peperonata (pieczone włoskie papryki) to świetna rzecz do przechowywania w lodówce – nadaje się do wielu dań. Można posmarować nią grzankę z chleba na zakwasie lub dodać do sadzonych jaj. Smakuje jeszcze lepiej, jeśli zrobisz ją ze dwa dni wcześniej, żeby smaki mogły się przegryźć. Z przepisu wychodzi podwójna porcja peperonaty, ale jeśli wolisz mniejsze ilości, po prostu podziel składniki na pół.

Liczba porcji 4 Przygotowanie 30 minut Gotowanie 50 minut

4 jaja
trochę octu
8-10 listków bazylii, do podania
Na peperonatę
100 ml oliwy z oliwek, plus do podania
6 czerwonych papryk, wypestkowanych i pokrojonych w plastry
2 czerwone cebule, posiekane
2 ząbki czosnku, posiekane
10 pomidorów, bez pestek, pokrojonych
1 liść laurowy
2 gałązki tymianku
2 łyżki cukru demerara
100 ml czerwonego octu winnego
1 cytryna, otarta
Na rosti
6 średniej wielkości ziemniaków, nieobranych
25 g masła, do smażenia

1 Aby zrobić peperonatę, rozgrzej oliwę na dużej patelni. Przełóż na nią paprykę, cebulę, czosnek i smaż wszystko na małym ogniu przez 15-20 minut. Dopraw i dodaj resztę składników. Gotuj przez kolejne 25-30 minut, aż uzyskasz gęsty sos. Wyłącz palnik. Można to zrobić na trzy dni przed podaniem i trzymać w lodówce.
2 Na rosti – zalej ziemniaki zimną wodą i dobrze posól. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez 8 minut, aż będą półtwarde. Sprawdź końcówką noża. Odcedź i odstaw do ostygnięcia.
3 Obierz ziemniaki i zetrzyj na tarce do dużej miski. Dopraw. Na patelni rozpuść połowę masła i przełóż na nią ziemniaki. Rozprowadź i dociśnij łopatką. Smaż na małym ogniu przez 1—15 minut, aż się zrumieni. Przełóż na drugą stronę, dokładając resztę masła. Smaż do zrumienienia się drugiej strony.
4 Kiedy rosti się smaży, zagotuj wodę w dużym i szerokim garnku i dodaj ocet. Zrób wir i wbij ostrożnie jajka. Gotuj przez 3 minuty i wyłów łyżką cedzakową. Połóż na ręczniku papierowym, żeby pozbyć się reszty wody. Przed podaniem podziel rosti na 4 części, obłóż peperonatą, a na wierzchu połóż jajko w koszulce. Obsyp listkami bazylii i skrop oliwą.

KORZYŚCI kwas foliowy • błonnik • 3 z 5 porcji warzyw dziennie • bezglutenowa

PORCJA ZAWIERA 650 kcal • 36 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 6 g węglowodanów • 31 g cukru • 12 g błonnika • 14 g białka • 0,3 g soli



Kierownik sesji ANDREW JACKSON
Stylizacja potrawy LOTTIECOVELL | Stylizacja TONIA SHUTTLEWORTH



Współpracownik Good Food, Dan Doherty to czołowy brytyjski szef kuchni. Niedawno otworzył własny pub, The Royal Oak, w Marylebone (theroyaloakw1.com). Jego książka kucharska „Toast Hash, Roast Mash" właśnie trafiła do księgarń.
@DanDoherty_

eprasa.pl 3d240e9a9e



eprasa.pl 3d240e9a9e

4 inspiracje

Hummus z niespodzianką

GOTOWE W 30 MINUT



Kup w sklepie dobry hummus, zaserwuj go z ulubionymi dodatkami i oto masz zdrowy, sycący posiłek dla dwóch osób. Nie zapomnij o chlebku pita!

przepisy **SOPHIE GODWIN** *zdjęcia* **EMMA BOYNS**

Kalafior i ostre przyprawy

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 5 minut GOTOWANIE: 25 minut

Rozgrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Weź pół małego kalafiora, oderwij liście (zachowaj je), odetnij różyczki. Włóż je do miski, posyp 1 łyżeczką turmeriku, 2 łyżeczkami nasion kuminu, wlej 2 łyżki oliwy z oliwek, dopraw dużą szczyptą soli i pieprzem. Ułóż kalafior na blaszce, piecz 20 minut. Dołóż liście, piecz jeszcze ok. 5 minut. 200 g hummusu wyłóż na talerz, na wierzchu połóż upieczone różyczki i liście kalafiora. Posyp 1 łyżką mieszanki Bombaj Masala (lub podobnej).

KORZYŚCI wegańskie • kwas foliowy • błonnik • witamina C • żelazo • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 525 kcal • 42 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 19 g węglowodanów • 5 g cukru • 9 g błonnika • 13 g białka • 1,2 g soli

Chorizo i czerwona papryka

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 5 minut GOTOWANIE: 5 minut

Pokrój w plasterki 100 g chorizo, 2 pieczone papryki ze słoika posiekaj. Na rozgrzanej, suchej patelni upraż 1 łyżkę płatków migdałowych, przełóż do miski. Na patelnię wlej pół łyżki oliwy z oliwek, wrzuć chorizo, dosyp szczyptę wędzonej papryki. Smaż, aż chorizo puści tłuszcz, dorzuć paprykę ze słoika, rozgnieciony ząbek czosnku i chlust czerwonego octu winnego, najlepiej z sherry. Smaż razem kilka minut, zdejmij z ognia. Wyłóż na talerz 200 g hummusu, posyp smażonym chorizo z dodatkami, migdałami, natką pietruszki.

KORZYŚCI błonnik • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 585 kcal • 48 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 3 g cukru • 6 g błonnika • 21 g białka • 3,8 g soli



eprasa.pl 3d240e9...9e



Klopsiki z jagnięciny z pistacjami

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 5 minut GOTOWANIE: 10 minut

Zmiel 250 g jagnięciny, pół pęczka mięty i 30 g obranych pistacji. Wystarczy, by składniki z grubsza się połączyły. Dopraw solą, pieprzem, skórką startą z 1 cytryny. Ulep 8 kulek. Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju. Smaż klopsiki przez 8-10 minut, przewracając je, aż staną się rumiane z każdej strony. Wyłóż na talerz 200 g hummusu, na nim ułóż klopsiki, dorzuć kilka listków mięty, 30 g pokruszonej fety, trochę posiekanych pistacji, spryskaj sokiem z cytryny.

KORZYŚCI kwas foliowy • błonnik • żelazo • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 740 kcal • 59 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 13 g węglowodanów • 2 g cukru • 7 g błonnika • 36 g białka • 1,6 g soli

Marynowana czerwona cebula i nasiona granatu

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 20 minut GOTOWANIE: 2 minuty

W misce wymieszaj 1 i 1/2 łyżki czerwonego octu winnego, dużą szczyptę soli i 1 łyżeczką cukru. Do marynaty włóż pół czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie plasterki i 6 rzodkiewek, pokrojonych na ćwiartki. Wymieszaj, odstaw na 15 minut. W tym czasie, upraż na suchej patelni 2 łyżki nasion dyni, aż zaczną podskakiwać. Wyłóż na talerz 200 g hummusu, a na niego – cebulę z rzodkiewkami, 2 łyżki nasion granatu i pestki dyni. Posyp sumakiem. Polej odrobiną czerwonego octu winnego.

KORZYŚCI wegańskie • kwas foliowy • błonnik

PORCJA ZAWIERA 444 kcal • 34 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 19 g węglowodanów • 7 g cukru • 8 g błonnika • 12 g białka • 1,5 g soli



Kierownik sesji GARETH JONES | Stylizacja potraw ELENA SILCOCK | Stylizacja FAYE WEARS

eprasa.pl 3d240e9a9e

Rodzina
I ZDROWIE

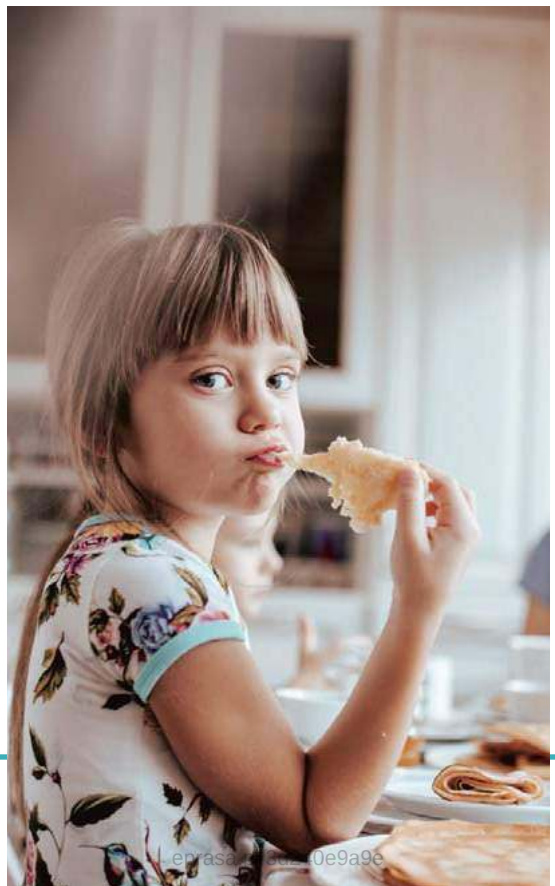
Gotowanie na biwaku (oczywiście z dziećmi), klasyczne ciasto marchewkowe, które może zastąpić cały posiłek oraz zdrowe przepisy Emmy Freud. Wypróbuj wszystkie pomysły!

gf w dobrej formie













Biwakowe gotowanie

Gotowanie na świeżym powietrzu oznacza mnóstwo radości. Zwłaszcza dla dzieciaków. Jeśli wybierasz się na biwak lub planujesz grilla w ogrodzie – wypróbuj nasze proste przepisyna pyszne letnie potrawy.

przepisy **LULU GRIMES** *zdjęcia* **WILL HEAP**

eprasa.pl 3d240e9a9e

Burgery z halloumi

LICZBA PORCJI: 4
PRZYGOTOWANIE: 10 minut
PRZYRZĄDZANIE: 10 minut

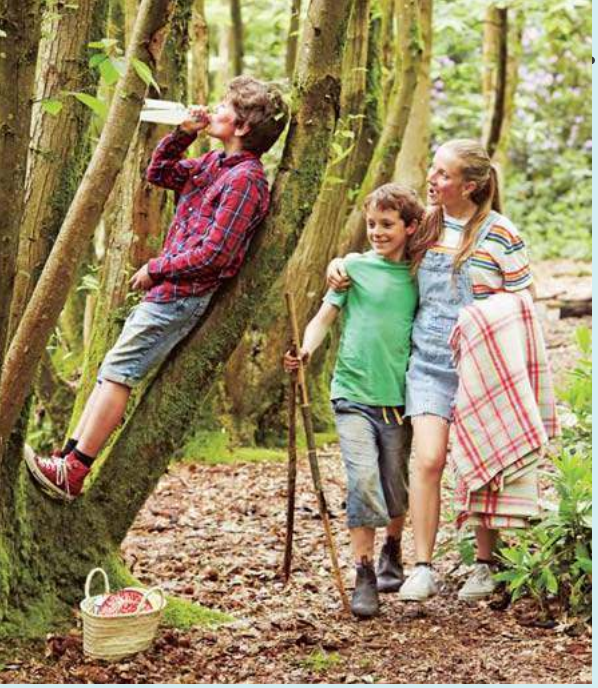
1 kostka (250 g) halloumi, pokrojona w 8 grubych plastrów
1 łyżka oliwy
4 brioszki
4 łyżki hummusu
1 duży dojrzały pomidor, pokrojony w cienkie plastry
4 liście sałaty masłowej
4 łyżki salsy ze świeżych pomidorów (możesz kupić w supermarketach)

1 Rozgrzej grill ogrodowy, a kiedy węgle staną się białe, posmaruj plastry halloumi z dwóch stron oliwą i grilluj je przez 2–3 minuty na stronę, aż się zrumienią.
2 Rozkrój bułki (jeśli chcesz, możesz je krótko opiec z obydwu stron, ale uważaj, aby ich nie przypalić) i posmaruj dolne połówki hummusem. Dodaj plastry pomidorów oraz halloumi, a na końcu sałatę i salsę. Przykryj drugą połówką i podawaj.

PORCJA ZAWIERA: 455 kcal • 30 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 25 g węglowodanów • 8 g cukru • 3 g błonnika • 20 g białka • 2,7 g soli



eprasa.pl 3d240e9a9e





Przygotuj kurczaka i sos z wyprzedzeniem, a gdy dotrzesz na miejsce – dokończ go w kilka minut na grillu

Słodko-słony kurczak z grilla

Dzięki wstępnemu upieczeniu kurczaka możesz być pewien, że mięso będzie w środku całkowicie wypieczone, zanim dokończysz je na grillu. Jeśli zamierzasz przetransportować kurczaka, zapakuj go do torby chłodzącej, mięso powinno pozostać schłodzone.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 minut PRZYRZĄDZANIE: 10 minut

4 udka i 4 pałki z kurczaka, ze skórą

SOS BARBECUE
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżka octu winnego
4 łyżki jasnego cukru brązowego
4 łyżki keczupu pomidorowego
75 ml soku jabłkowego
1 łyżka musztardy Dijon

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Włóż kurczaka do foremki do zapiekania, przypraw porządnie i piecz przez 40 minut, do czasu, aż mięso w środku będzie wypieczone. Kurczaka możesz upiec z dwudniowym wyprzedzeniem.
2 Umieść składniki na sos w garnku i doprowadź je do łagodnego wrzenia. Gotuj na małym ogniu do czasu, aż otrzymasz gęsty, lśniący sos. Wykorzystaj od razu lub poczekaj, aż wystygnie i wstaw sos do lodówki. Spożyj w ciągu tygodnia.
3 Rozgrzej grill ogrodowy, a kiedy węgle staną się białe, posmaruj porcje kurczaka na całej powierzchni sosem i grilluj je z obu stron tak długo, aż się zrumienią i będą lepkie, a potem raz jeszcze posmaruj je sosem. Nie martw się zbytnio o czas grillowania, mięso jest już po wstępnym upieczeniu całkowicie w środku wypieczone. Jeśli chcesz zgrillować kurczaka w domu, pokryj porcje sosem i opiecz je z obydwu stron pod grillem w piekarniku.

PORCJA (z 6) ZAWIERA: 212 kcal • 8 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 17 g węglowodanów • 17 g cukru • 0 g błonnika • 17 g białka • 1,3 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e

Sałatka makaronowa z pesto

Jeśli masz małe dzieci, do jedzenia tej sałatki zapakuj łyżki – drobny makaron zazwyczaj spada z widelca.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 10 minut PRZYRZĄDZANIE: 12 minut

400 g drobnego makaronu
200 ml crème fraîche
4 łyżki świeżego pesto
1/2 ogórka, pokrojonego w kostkę
16 pomidorków czereśniowych, pokrojonych w ćwiartki lub pokrojonych na pół
200 g mrożonego groszku, ugotowanego i schłodzonego
garść listków bazylii

1 Ugotuj makaron w posolonej wodzie tak, by pozostał al dente; odcedź i przełóż do miski. Dodaj crème fraîche oraz pesto, wymieszaj i odstaw do wystygnięcia.
2 Kiedy makaron wystygnie, dodaj ogórka, pomidorki, groszek oraz bazylię. Jeśli trzeba, przypraw sałatkę do smaku, a potem zapakuj ją do pojemnika na wynos.

KORZYŚCI błonnik • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 420 kcal • 19 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 49 g węglowodanów • 5 g cukru • 6 g błonnika • 11 g białka • 0,3 g soli



eprasa.pl 3d240e9a9e



Tacos z łososiem & jogurtem limonkowym

Jeśli wolisz, możesz użyć czterech filetów z łososia zamiast jednego dużego – umieść je w linii obok siebie na folii, aby upiekły się w tym samym czasie i stopniu, co duży kawałek.

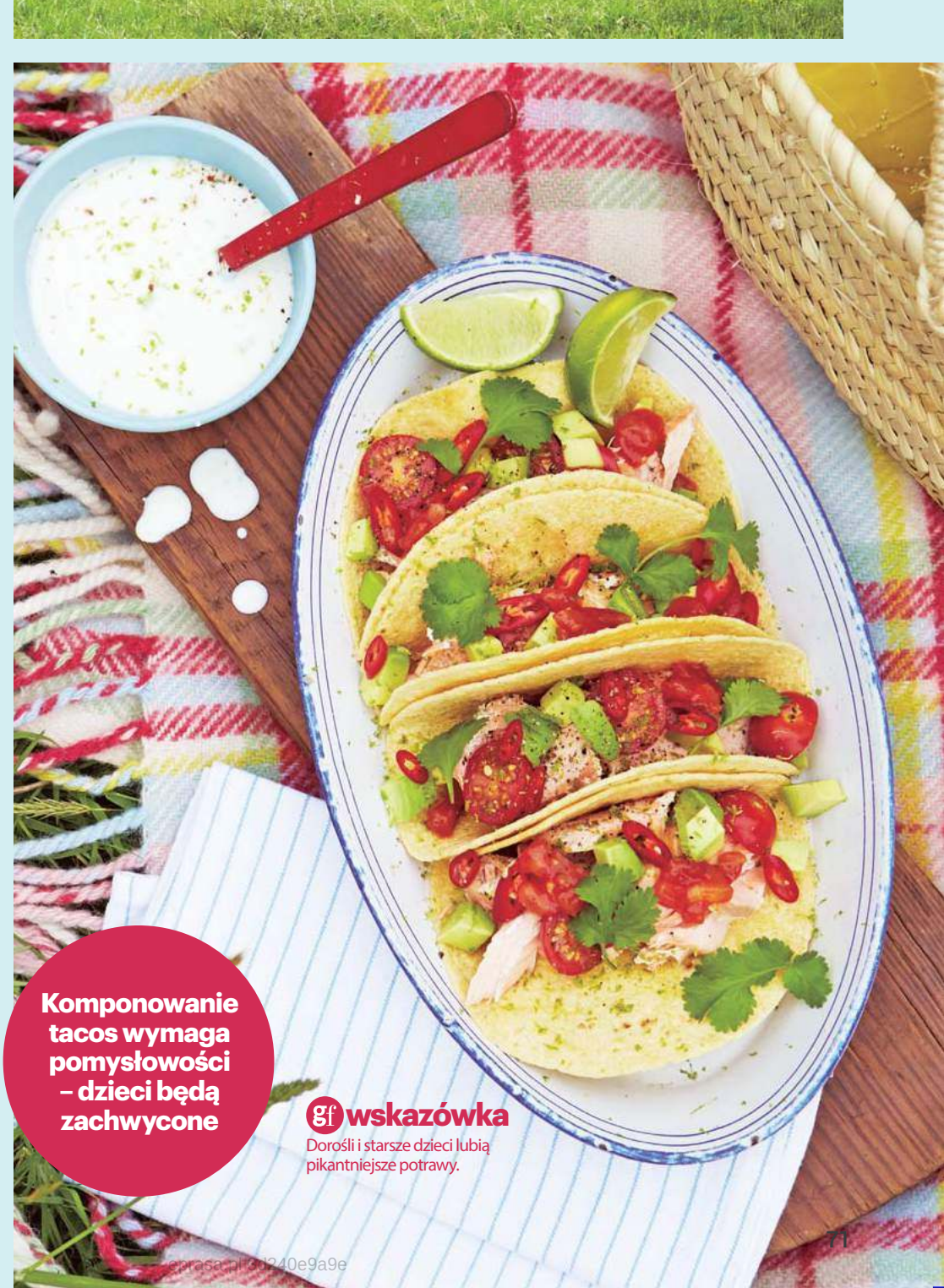
LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 15 minut PRZYRZĄDZANIE: 10 minut

oliwa, do posmarowania folii
1 duży filet z łososia (500 g)
8 tortilli kukurydzianych
2 limonki, zetrzyj z nich skórkę i wyciśnij sok
200 g jogurtu naturalnego
2 dojrzałe awokado, obrane i pokrojone w kostkę
10 pomidorków czereśniowych, przekrojonych na pół
1 mała czerwona papryczka chili, pozbawiona pestek i pokrojona w plasterki (opcjonalnie)

1 Przygotuj kawałek folii aluminiowej, wystarczająco duży, abyś mógł nim owinąć łososia. Posmaruj folię oliwą, połóż na niej rybę, przyprawy do smaku, posyp częścią skórki z limonki i skrop częścią soku. Załóż boki folii na łososia i zgnieć je na górze, aby zamknąć rybę w środku i w taki sposób, by na górze powstał uchwyt.
2 Rozgrzej grill ogrodowy tak, by węgle zmieniły kolor na biały. Sprawdź, czy kratka jest umieszczona wysoko nad rozżarzonymi węglami, po czym umieść na niej paczkę z łososiem. Piecz przez 10 minut, po czym otwórz folię i zajrzyj do środka – jeśli zauważysz, że łosoś jest miejscami surowy i nie zmienił koloru, z powrotem go zawiń i przedłuż grillowanie.
3 Owiń tortille w folię aluminiową i podgrzej je na boku grilla. Wymieszaj resztę skórki i soku z limonki z jogurtem i przypraw całość do smaku. Kiedy łosoś będzie gotowy, wyjmij go z folii i podziel na płatki. Postaw tortille na stole, a resztę składników – łososia, pomidorki, awokado, chili i sos – podaj osobno, aby każdy sam mógł sobie skomponować swoje tacos. Potrzebne będą serwetki.

KORZYŚCI wapń • omega-3 • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 704 kcal • 40 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 46 g węglowodanów • 6 g cukru • 4 g błonnika • 37 g białka • 2,0 g soli



Komponowanie tacos wymaga pomysłowości – dzieci będą zachwycone

gf wskazówka
Dorośli i starsze dzieci lubią pikantniejsze potrawy.

egrasa.pl 5d240e9a9e





Kiełbaski z grilla z sosem pomidorowym

Jeśli obawiasz się, że kiełbaski dobrze się na grillu nie wypieką, ugotuj je najpierw w wodzie. Jeśli nie użyjesz ich od razu, schowaj je do lodówki. A potem opiecz je na grillu i wykończ z dodatkiem sosu.

LICZBA PORCJI: 6
PRZYGOTOWANIE: 5 minut
PRZYRZĄDZANIE: 30 minut

24 małe kiełbaski chipolata

SOS POMIDOROWY
100 g keczupu niskosłodzonego
100 g passaty pomidorowej
100 ml octu jabłkowego
100 g jasnego cukru brązowego
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
1 łyżeczka pasty z papryczek chipotle
2 łyżki masła

DODATKOWO
8 drewnianych lub metalowych szpikulców do szaszłyków (jeśli masz drewniane, mocz je wcześniej przez 15 minut w wodzie)

1 Aby przygotować sos, wymieszaj wszystkie składniki w garnku i przypraw je do smaku. Doprowadź miksturę do wrzenia i gotuj przez 3-4 minuty, aż cukier całkowicie się rozpuści i powstanie lśniący sos. Odstaw do wystygnięcia. Przechowuj sos w lodówce i spożyj w ciągu dwóch tygodni lub zamroź i zużyj w ciągu dwóch miesięcy.
2 Połóż sześć kiełbasek obok siebie i wbij w nie wszystkie dwa szpikulce – jeden u góry, drugi u dołu, tak by całość przypominała drabinę (pozostaw pomiędzy kiełbaskami przerwy). Powtórz z resztą kiełbasek.
3 Rozgrzej grill ogrodowy, a kiedy węgle staną się białe, opiecz na nim kiełbaski z dwóch stron, tak by były zrumienione z zewnątrz i wypieczone w środku. Następnie posmaruj je sosem i opiekaj jeszcze przez minutę z obydwu stron. Następnie po zdjęciu ich z grilla posmaruj je raz jeszcze sosem i podawaj z resztą sosu na boku.

PORCJA ZAWIERA: 511 kcal • 35 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 31 g węglowodanów • 22 g cukru • 4 g błonnika • 15 g białka • 1,8 g soli

Koordynacja sesji LULU GRIMES Stylizacja potraw ESTHER CLARK Stylizacja TONIA SHUTTLEWORTH

Czekoladowe fondue z piankami marshmallow i truskawkami

To fondue należy ugotować w żarze, w przeciwnym razie czekolada się spali. Nie pozwól dzieciom obsługiwać patelni, ponieważ będzie bardzo gorąca; owiń ją porządnie w ręcznik kuchenny lub przelej zawartość do zimnego garnka. Podaj drewniane szpikulce do maczania pianek i truskawek w czekoladzie (nie musisz ich uprzednio namaczać w wodzie, gdyż nie będą używane na ogniu).

LICZBA PORCJI: 6–8
PRZYGOTOWANIE: 15 minut
PRZYRZĄDZANIE: 10 minut

100 g mlecznej czekolady, posiekanej
100 g gorzkiej czekolady, posiekanej
200 g pianek marshmallow
2–3 opakowania dużych truskawek z ogonkami
kolorowa posypka cukrowa, wiórki kokosowe i posiekane orzechy

1 Poczekaj, aż ogień zgaśnie i węgle będą się łagodnie żarzyć. Następnie wsyp czekoladę na patelnię żeliwną – możesz wymieszać oba rodzaje lub wsypać czekoladę mleczną na jedną połowę patelni, a gorzką na drugą. Zrób w żarzących się węglach dołek, wstaw tam patelnię i poczekaj, aż czekolada się rozpuści. Nie odchodź, pilnuj jej.
2 Do osobnych miseczek wsyp pianki marshmallow, truskawki, posypkę cukrową oraz orzechy. Kiedy czekolada się rozpuści, postaw patelnię na podstawce żaroodpornej lub drewnianej desce i owiń ją ręcznikiem kuchennym. Możesz też przelać czekoladę do innego naczynia, jeśli wolisz. Daj dzieciom szpikulce, aby mogły nadziewać na nie pianki i truskawki, a potem maczać je w czekoladzie i posypkach.

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

PORCJA ZAWIERA: 256 kcal • 10 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 36 g węglowodanów • 30 g cukru • 5 g błonnika • 3 g białka • 0 g soli







eprasa.pl 3d240e9a9e

Klasyczne wypieki

Czas na podwieczorek

Każdy szanujący się kucharz powinien znać przepis na ciasto marchewkowe – taki, który zawiera cukier muscovado i orzechy. Dla karmelowego smaku i dla chrupkości.

przepis **CASSIE BEST** *zdjęcie* **WILL HEAP**



Ciasto marchewkowe

Przepisy na ciasto marchewkowe zawsze cieszą się dobrą reputacją. Marchewka to naturalny słodzik. Tu mamy jeszcze krem z serka, więc ciasto będzie bardziej wystawne. Może zastąpić kolację.

Liczba porcji 12 Przygotowanie 35 minut plus chłodzenie Pieczenie 30 minut

235 ml oleju roślinnego
100 g naturalnego jogurtu
4 duże jajka
½ otartej skórki z pomarańczy
1½ łyżeczki ekstraktu wanilii
265 g mąki samorosnącej
335 g jasnego cukru muscovado
2½ łyżeczki cynamonu
¼ łyżeczki startej gałki muszkatołowej
265 g startej marchewki
100 g rodzynków
100 g orzechów włoskich lub pekanów (posiekanych)

Na krem
100 g miękkiego masła, lekko słonego
300 g cukru pudru
100 g tłustego serka kremowego

1 Rozgrzej piekarnik do 180 st. C (do 160 st. C z termoobiegiem). Natłuść i wyłóż papierem do pieczenia dwie 20-centymetrowe foremki do ciasta. W misce wymieszaj olej, jogurt, jajka, skórkę pomarańczy i ekstrakt. W drugiej zmieszaj mąkę, cukier, cynamon, gałkę i szczyptę soli. Rozetrzyj wszystkie ewentualne grudki cukru.

2 Do sypkich składników dodaj mokre, razem ze startą marchewką, rodzynkami i połową orzechów. Wszystko dobrze wymieszaj i rozdziel masę do obu foremek. Piecz przez 25-30 minut i zrób próbę patyczka. Jeśli będzie czysty i suchy, ciasto jest gotowe. Jeśli nie – piecz jeszcze przez 5 minut i sprawdź ponownie. Ostudź ciasto.

3 Na krem, ubij masło z cukrem do gładkości. Dodaj połowę serka i ubij masę jeszcze raz. Dodaj resztę serka i ubij (serek dodawaj powoli, żeby nie zapryskać całej kuchni). Wyjmij ciasta z foremek i przełóż kremem. Resztę kremu rozsmaruj na wierzchu i posyp orzechami. Gotowe ciasto można przechowywać w lodówce do pięciu dni. Przed podaniem doprowadź do temperatury pokojowej.

Porcja zawiera (12) 680 kcal • 37 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 78 g węglowodanów • 61 g cukru • 3 g błonnika • 8 g białka • 0,6 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e



eprasa.pl 3d240e9a9e

Jak dziś jemy?
Walka z plastikiem

Emma dołącza do walki z opakowaniami z supermarketów i przedstawia dwa przepisy, wolne od plastiku. Wypróbujcie je w domu. w waszych ddomach



@emmafreud

11 lutego tego roku ogłoszono, że po rozmowie Królowej z Sir Davidem Attenborough, na dworze królewskim przestanie się używać plastikowych butelek czy słomek do napojów. Odnieśliśmy zwycięstwo – dni używania plastiku są policzone, prędzej czy później.

W zeszłym roku nasze supermarkety sprzedały 2,1 miliona foliowych torebek, czyli 25 sztuk na mieszkańca UK. Każda z takich torebek potrzebuje 200 lat, by rozłożyć się w środowisku naturalnym. Na Ziemi sprzedaje się 480 milionów plastikowych butelek – prawie milion na minutę, a każda z nich rozkłada się przez 450 lat (można je recyklingować, ale miliony trafiają na śmietnik).

Sir David i Królowa dają nam jasny przekaz, że skoro deklarujemy, że prowadzimy zdrową kuchnię, a sektor spożywczy używa opakowań, z których 40 % to plastik – powinniśmy i to przemyśleć.

Zaangażowana w sprawę, mimo że nie znaczę zbyt wiele, wybrałam się do sklepu z moją największą płócienną torbą, by kupić niezbędne produkty do posiłku bez użycia grama plastiku. Gdy patrzyłam na te góry opakowań w ciągnących się alejkach, wiedziałam, że połowa z nich jest kompletnie niepotrzebna. Spokojnie można z nich zrezygnować w ciągu sekundy.

Gdyby twórca „Błękitnej planety" i Jej Wysokość robiliby tam zakupy, na pewno zażądaliby papierowych a nie foliowych torebek. Ogórki naprawdę nie muszą być pakowane pojedynczo w folię termokurczliwą. Jasne, że szybciej zwiędną i obniżą zysk sklepu, ale to nic przy skali niszczenia środowiska. Awokado nie trzeba owijać w dwa rodzaje folii. Obecnie, w Marks&Spencer awokado datuje się laserem, zamiast umieszczać na tacce i obklejać naklejkami.

Gdy dotarłam do kasy, okazało się, że jedyne produkty wolne od plastikowych opakowań to rajskie banany i rzepa – niezbyt lubiane w mojej rodzinie. Przeszłam więc do planu: kupiłam składniki na obiad (pakowane w folię), ale wszystkie z niej wyjęłam i oddałam miłemu młodemu człowiekowi na stoisku, by poddał je recyklingowi i przekazał managerowi, żeby nie kazał im wszystkiego pakować. Ku memu zdziwieniu młody człowiek przyznał mi rację i nazwał mnie swoją klientką dnia. Dodał, że w Szwecji klienci muszą płacić z torebki foliowe lub plastikowe butelki, które zresztą oddają do sklepu. Powiedział, że w każdym brytyjskim supermarkecie powinna znajdować się alejka całkowicie wolna od plastiku – są takie w Holandii i cieszą się ogromną popularnością. „Co na to twój manager?" zapytałam. „Nic. Nie jest zainteresowany, ale jeśli klienci zaczną o takie pytać, może coś się zmieni. Tak to u nas działa."

Zauroczona opuściłam sklep i zdeterminowana, by ustawić się w kolejce za Jej Wysokością i Jego Wspaniałością, choć wiem, że zmiany nie będą przebiegać bezboleśnie. Wiem, że produkujemy już plastik biodegradowalny, ale to czyni go droższym. W rzeczywistości deklaracje supermarketów, że klienci wolą tańsze produkty niż bezpieczną planetę są dość szokujące i... raczej nieprawdziwe. Skoro chcemy zmian na lepsze, płaćmy więcej lub znajdźmy zdrowszą metodę zakupów. Zmiana jest możliwa, ale zacznie się dopiero wtedy, gdy przestaniemy uważać używanie plastiku jako wybór, a zaczniemy, jako naszą odpowiedzialność.

> **Ogórki nie muszą być owijane w folię!**

3 rzeczy do zrobienia przy kasie

- oddaj wszystkie niepotrzebne opakowania już po dokonaniu zakupu i poproś, by zostały poddane recyklingowi (przy kasach obsługowych ta metoda nie działa)
- zapytaj kasjera, czy sklep planuje wprowadzić alejki bez plastikowych opakowań
- poproś kasjera, żeby przekazał managerowi, że niepokoi cię ilość opakowań z plastiku w jego sklepie

5 wspaniałych sposobów na unikanie plastiku (dostępne w internecie)

- biodegradowalne worki na śmieci
- używaj woskowijek zamiast foli spożywczej
- używaj kawałków bawełny do zasłonięcia misek w lodówce zamiast owijać je folią.
- używaj małych torebek papierowych
- używaj słoików zamiast torebek lub pojemników

5 rad, jak uniknąć plastiku

- zawsze zabieraj własne torby na zakupy
- mięso kupuj u rzeźnika, a warzywa na targu, ser na stoisku z serem
- kupuj zioła w doniczkach, a nie w torebkach
- kupuj produkty na wagę i zabieraj do sklepu własne opakowania
- kawę pij w domu a nie na wynos w kubkach z plastikową owijką

Redaktorka kulinarna Emma Freud jest dziennikarką, prezenterką i reżyserką.

Zdjęcia potraw EMMA BOYNS | Kierownik sesji GARETH JONES | Stylizacja potraw ELENA STOCKS | Stylizacja FAYE WEARS

eprasa.pl 3d240e9a9e

Domowe krakersy z rozmarynem

Wszystkie krakersy sprzedawane są w opakowaniach, musiałam więc upiec swoje. Można się od nich uzależnić, a ciasto jest zwykłą mieszanką mąki, wody i oliwy. Można je dosmaczyć, na przykład ziołami (ja użyłam rozmarynu). Robi się w 10 minut, nie wymagają niczego z plastiku, i są po prostu pyszne.

Liczba porcji 6 Przygotowanie 10 minut
Pieczenie 15 minut

150 mąki pszennej
1 łyżeczka soli morskiej w płatkach
1 łyżeczka cukru trzcinowego
1 łyżka posiekanego świeżego rozmarynu, plus do posypania z wierzchu
80 ml wody zmieszanej z 2 łyżkami oliwy

1 1.Nastaw piekarnik na 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Włóż wszystkie składniki do miski i zagnieć na ciasto. Jeśli się klei – dodaj mąki aż będzie elastyczne i gładkie.
2. Rozwałkuj ciasto na arkuszu papieru do pieczenia, uprzednio oprószając go mąką. Następnie radełkiem potnij ciasto na kwadraty.
3. Posmaruj je odrobiną wody i obsyp solą i rozmarynem. Podziurkuj każdy kwadrat widelcem.
4. Przenieś papier na blaszkę, odsuń kwadraty od siebie i piecz od 12 do 15 minut, aż krakersy będą złociste. Ostudź i przechowuj w szczelnym pojemniku nawet do dwóch tygodni.

KORZYŚCI wegańskie

PORCJA ZAWIERA 129 kcal • 4 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 20 g węglowodanów • 1 g cukru • 1 g błonnika • 2 g białka • 1,2 g soli



Chutney ze świeżych fig

Zrób sobie kleisty i słodki chutney ze świeżych fig, prosto z targu

Liczba porcji 15
Przygotowanie 10 minut
Gotowanie 1 godzina

100 g miękkiego cukru brązowego
120 ml octu jabłkowego
300 g posiekanych fig
1 jabłko, obrane i pokrojone w kostkę
1 cebula, posiekana
50 g sułtanek
1 łyżeczka soli w płatkach
50 ml porto lub marsali

Wszystkie składniki przełóż do garnka i gotuj na małym ogniu, aż powstanie masa słodka i kleista. Przełóż do czystego słoika. Gotowe.

KORZYŚCI wegańskie • niskotłuszczowe • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 57 kcal • 0 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 13 g węglowodanów • 13 g cukru • 1 g błonnika • 0 g białka • 0,6 g soli

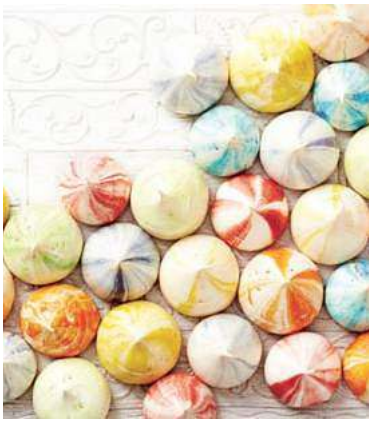
eprasa.pl 3d240e9a9e

Inspiracje na całe wakacje

Jedzmy kwiaty! Nie tylko w deserach. Przepisów na desery mamy aż 16 stron! Wszystkie z owocami



Udziec jagnięcy z miodem i lawendą, str. 83



Kolorowe beziki, barwione owocami, str. 90



Kalafiorowa pizza bianca, str. 104



Coś niezwykłego!

Tort z kwiatami na specjalne okazje, str. 80

eprasa.pl 3d240e9a9e

Reklama

Najpopularniejszy magazyn ogrodniczy na świecie!



Szukaj w salonach prasowych i na **ulubionykiosk.pl**

eprasa.pl 3d240e9a9e

ZRÓB WRAŻENIE!

IMPONUJĄCE CIASTO NA LATO

Nieważne, z jakiej okazji świętujesz – ciasto zachwyci każdego.

przepis **CASSIE BEST** *zdjęcie* **WILL HEAP**

Tort z czarnym bzem i cytryną

To ciasto to kwintesencja lata, stworzyliśmy je na wzór tortu weselnego księcia Harry'ego i Megan Markle. Przybrane świeżymi kwiatami wygląda niezwykle pięknie – upewnij się jednak, że używasz gatunków jadalnych. My wykorzystaliśmy niepryskane róże, fiołki i bratki.

LICZBA PORCJI: 15–18 PRZYGOTOWANIE: 45 minut PRZYRZĄDZANIE: 40 minut

olej, do natłuszczenia foremek
6 średnich jaj
100 g jogurtu naturalnego
50 ml mleka
450 g miękkiego masła
450 g drobnego cukru trzcinowego
450 g mąki samorosnącej (lub dodaj 1/2 łyżeczki sody i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia na każde 150 g zwykłej mąki)
2 cytryny, z obydwu zetrzyj skórkę, z jednej wyciśnij sok
3 łyżki syropu z czarnego bzu
świeże kwiaty, do dekoracji

KREM
250 g miękkiego masła
700 g cukru pudru
300 g pełnotłustego serka śmietankowego
skórka starta z 1 cytryny

1 Nagrzej piekarnik do 160 st. C (140 st. C z termoobiegiem). Natłuść olejem dno i boki trzech tortownic o średnicy 20 cm i wyłóż je papierem do pieczenia. W dzbanku ubij trzepaczką jajka, jogurt i mleko. W dużej misce ubij mikserem masło z cukrem. Kiedy otrzymasz już lekką i puszystą masę, dodaj do niej mąkę, płynne składniki z dzbanka oraz skórkę z cytryny i wymieszaj wszystko na gładką masę. Rozdziel ciasto do foremek, wyrównaj je z wierzchu i piecz przez 40 minut.

2 Wymieszaj sok z cytryny z syropem z czarnego bzu. Kiedy blaty ciasta się już upieką, nakłuj je z wierzchu wykałaczką i polej otrzymanym syropem z bzu i cytryny. Następnie odstaw w foremkach do wystygnięcia. Kiedy całkowicie wystygną, możesz je owinąć folią spożywczą i odstawić (maksymalnie na trzy dni) do czasu, kiedy będziesz chciał przełożyć je kremem.

3 Aby przygotować krem, ubij mikserem masło na gładką masę. Następnie dodaj połowę cukru pudru i z pomocą szpatułki wgnieć go w masło (dzięki temu gdy zaczniesz miksować, cukier nie uleci w powietrze) i ubij wszystko ponownie mikserem. Dodaj resztę cukru pudru wraz z serkiem śmietankowym i skórką z cytryny, przemieszaj wszystko szpatułką, a potem raz jeszcze ubij mikserem na gładki krem.

4 Umieść blaty na paterze, przekładając je hojnymi porcjami kremu. Następnie większość pozostałego kremu nałóż na wierzch tortu, po czym z pomocą szpatułki cukierniczej rozsmaruj go na wierzchu i po bokach, zataczając fantazyjne wzory (ale nie przejmuj się za bardzo tym, by było idealnie). Resztkę kremu wykorzystaj na załatanie wszelkich prześwitów. Przybierz kwiatami i podawaj.

PORCJA (1 z 18) ZAWIERA: 715 kcal • 38 g tłuszczu • 24 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 86 g węglowodanów • 67 g cukru • 1 g błonnika • 6 g białka • 0,2 g soli

Koordynacja sesji RACHEL BAYLY Stylizacja kulinarna KATY GILHOOLY Stylizacja TONIA SHUTTLEWORTH

eprasa.pl 3d240e9a9e



eprasa.pl 3d240e9a9e

SUPERSKŁADNIK DIANY HENRY

FLOWER POWER

Od dawna używa się kwiatów do aromatyzowania i dosładzania potraw i wypieków – na naszych łamach Diana dzieli się nowymi słodkimi i wytrawnymi przepisami, w których wykorzystała różne gatunki. *zdjęcia* **MAJA SMEND**

Jestem uzależniona od zapachów. Niektóre z przyjaźni, które zawarłam za pośrednictwem mediów społecznościowych – zwłaszcza z osobami mieszkającymi w innych krajach – opierają się na tej właśnie wspólnej pasji. Pewnego dnia trafiłam za pośrednictwem Twittera na grupę miłośników perfum. Z czasem, gdy grupa zaczęła się rozrastać okazało się, że niemalże wszystkich interesowało także jedzenie. Fakt, że zapach idzie w parze z jedzeniem nie powinien dziwić: zarówno zapach, jak i smak mogą być źródłem zmysłowej przyjemności, i jeśli jeden z tych zmysłów jest dla ciebie szczególnie ważny, istnieje duża szansa, że za równie istotny uważasz i ten drugi.

Kiedy byłam młoda, bardzo ekscytował mnie fakt, że kwiaty można wykorzystać w kuchni. Podczas jednej ze szkolnych uroczystości całkowicie oczarowało mnie ciasto pokryte kremem w kolorze kości słoniowej, w całości przybrane płatkami róży. Pomyślałam wtedy, że gdyby Królewna Śnieżka miała upiec ciasto, wyglądałoby ono właśnie tak. Było nagrodą główną w loterii, której nie wygrałam. Aby nieco osłodzić moje rozczarowanie, mama kupiła mi flakonik perfum o zapachu fiołków. Doszłam wówczas do wniosku, że gdyby kolor fioletowy miał zapach, pachniałby właśnie tak. Wykorzystywanie wód kwiatowych w gotowaniu to trend, który co rusz pojawia się i znika. Rzymscy kucharze dosmaczali wino różami i fiołkami. Wody kwiatowe były popularne w Hiszpanii w czasie długiej okupacji muzułmańskiej, można je też często było znaleźć w kuchniach średniowiecznej Anglii, Francji i Włoch. Sałatki obsypane pierwiosnkami, fiołkami, ogórecznikiem oraz stokrotkami podawano w XV wieku, ta moda trwała jeszcze w czasach Tudorów i w okresie panowania Stuartów. Kiedy ja zaczęłam wykorzystywać kwiaty oraz wody kwiatowe w gotowaniu, nie spotkało się to z większym uznaniem. Nie zraziło mnie to – robiłam syrop lawendowy, w którym gotowałam morele i dodawałam wodę z kwiatów pomarańczy do lodów z konfiturą pomarańczową. Zaraz po tym, jak zaczęłam pisać o jedzeniu, kuchnia bliskowschodnia zaczęła coraz bardziej zyskiwać na popularności w Wielkiej Brytanii, a z czasem również wody kwiatowe stały się na powrót pożądanym dodatkiem do potraw – znowu wydawały się ekscytujące i nowe.Wody kwiatowe można dodawać zarówno do wytrawnych, jak i słodkich dań. Kapka wody z kwiatów pomarańczy w marokańskim tadżin z jagnięciną i morelami sprawi, że potrawa nabierze intrygującego, trudnego do określenia smaku. Jednak wody różane i z kwiatów pomarańczy należy stosować z rozwagą – kropla za dużo, a danie będzie smakować jak mydło. Dobrze jest je również czymś przełamać. Nawet do czegoś tak prostego jak śmietanka, aromatyzowana wodą z kwiatów pomarańczy, którą podaję do owoców – wciskam trochę soku z cytryny lub limonki, aby nieco złagodzić kwiatowy aromat.

Lubię dodawać kwiaty do potraw nie tylko dlatego, że nadają im pięknego wyglądu – ich zapach działa jak tomik dobrej poezji. A ona przecież pozwala wyrazić to, co jest trudne do zdefiniowania. Zapachy również są czymś, co trudno uchwycić, a jak już ci się to uda, efekt bywa niezwykle krótkotrwały (jeśli kucharz umiejętnie użyje wody kwiatowej, możesz nawet pomyśleć, że jej obecność w potrawie to jedynie wymysł twojej wyobraźni). Niewiele składników wykorzystywanych do gotowania daje tak subtelne i intrygujące rezultaty.



Współpracująca z Good Food Diana Henry jest wielokrotnie nagradzaną autorką książek kulinarnych.
@dianahenryfood

eprasa.pl 3d240e9



eprasa.pl 3d240

Udziec jagnięcy z lawendą, miodem i claqueret

We Francji claqueret podaje się jako dip do rzodkiewek oraz pieczywa, ale ta mieszanka serka koziego, miodu i lawendy świetnie pasuje także do jagnięciny.

LICZBA PORCJI: 8 PRZYGOTOWANIE: 20 minut plus odpoczywanie PRZYRZĄDZANIE: 35 minut min

1 udziec jagnięcy ważący 2,25 kg (waga przed usunięciem kości), poproś rzeźnika o wycięcie kości oraz rozcięcie udźca w taki sposób, aby mięso tworzyło płaski kawałek
6 ząbków czosnku
5 łodyżek lawendy, listki i kwiaty posiekane
2 łyżki oliwy
1 łyżka soku z cytryny
2 octu balsamicznego
4 łyżki miodu lawendowego

CLAQUERET
400 g białego serka do smarowania
100 g miękkiego serka koziego, rozkruszonego
6 łyżek crème fraîche
3 szalotki, posiekane
3 ząbki czosnku, rozgniecione
1 łyżka octu z białego wina
1 łyżka wytrawnego wina białego
1 i ½ łyżki oliwy
po 3 łyżki szczypiorku, pietruszki i trybuli, posiekanych
GLAZURA
2 łyżki octu balsamicznego
2 łyżki miodu lawendowego
2 łodyżki lawendy, listki i kwiaty posiekane

1 Aby przygotować claqueret, po prostu wymieszaj wszystkie składniki. Smaki muszą się przegryźć, więc najlepiej byłoby, gdybyś to zrobił z kilkugodzinnym wyprzedzeniem; trzymaj go w temperaturze pokojowej do czasu podania. Możesz też przygotować dip dzień wcześniej – przykryj wówczas naczynie folią i wstaw do lodówki, pamiętając, aby wyjąć go odpowiednio wcześniej, by przez podaniem doprowadzić do temperatury pokojowej.
2 Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Rozłóż udziec płasko na blacie, rozkrojoną częścią do góry, po czym ostrym nożykiem natnij mięso (dosyć głęboko) oraz tłuste boki. W moździerzu rozetrzyj czosnek wraz z solą, po czym dodaj listki oraz kwiaty lawendy, oliwę, sok z cytryny, ocet balsamiczny oraz miód i wymieszaj wszystko na grudkowatą pastę. Przełóż udziec do foremki i wetrzyj w nacięcia otrzymaną pastę. Następnie przewróć go na drugą stronę i tę także natrzyj pastą. Wymieszaj składniki na glazurę i rozprowadź ją na udźcu. Przypraw do smaku i piecz przez 15 minut.
3 Zmniejsz temperaturę piekarnika do 190 st. C (170 st. C z termoobiegiem) i piecz mięso przez kolejne 20 minut. Jagnięcina nadal pozostanie lekko zaróżowiona. Przykryj udziec folią aluminiową i odstaw go na 10 minut, aby mięso odpoczęło. Pokrój w plastry i podawaj z sokami z pieczenia oraz dipem claqueret.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 614 kcal • 38 g tłuszczu • 18 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 16 g węglowodanów • 15 g cukru • 1 g błonnika • 50 g białka • 0,5 g soli

---

Brzoskwinie z nadzieniem pistacjowym i śmietanką z kwiatem pomarańczy

Zamiast brzoskwiń świetnie się tu sprawdzą nektarynki. Bądź ostrożny przy dodawaniu wody z kwiatów pomarańczy, gdyż marki różnią się od siebie mocą aromatu.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 20 minut PRZYRZĄDZANIE: 45 minut

6 brzoskwiń, przekrojonych na pół i pozbawionych pestek
100 g pistacji
skórka starta z połowy cytryny
1 i ½ łyżki cukru
1 małe jajko, rozkłócone
3 łyżeczki wody z kwiatów pomarańczy
250 ml soku jabłkowego
cukier puder, do podania

ŚMIETANKA Z KWIATEM POMARAŃCZY
250 ml śmietanki kremówki
skórka starta z połowy pomarańczy
2 łyżki cukru pudru (lub do smaku)
1 łyżeczka wody z kwiatów pomarańczy

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Umieść połówki brzoskwiń w naczyniu do zapiekania tak, by nie było między nimi większych szpar (w przeciwnym razie sok jabłkowy szybko się zredukuje i spali).
2 Utłucz z grubsza pistacje w moździerzu, wymieszaj je ze skórką z cytryny, cukrem, jajkiem oraz 1 łyżeczką wody z kwiatów pomarańczy. Wypełnij brzoskwinie otrzymanym nadzieniem – jeśli masz go więcej, niż zmieści się w dołkach po pestkach, zrób z niego kopczyki.
3 Wymieszaj sok jabłkowy z resztą wody z kwiatów pomarańczy i wlej go do foremki, pomiędzy brzoskwinie. Piecz je przez 30–45 minut, w zależności od stopnia ich dojrzałości. Brzoskwinie powinny stać się miękkie, ale skarmelizować na wierzchu.
4 Ubij lekko śmietankę i dodaj do niej skórkę z pomarańczy oraz cukier do smaku. Wmieszaj pół łyżeczki wody z kwiatów pomarańczy i skosztuj. Jeśli chcesz, dodaj jej więcej, ale uważaj, aby śmietanka nie była zbyt aromatyczna.
5 Podawaj brzoskwinie w temperaturze pokojowej, oprószone cukrem pudrem, z sokami z foremki wlanymi dokoła i ze śmietanką na boku.

KORZYŚCI witamina C • 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 347 kcal • 25 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 23 g węglowodanów • 21 g cukru • 3 g błonnika • 6 g białka • 0 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e



eprasa.pl 3d240e9a9e

Tort z owocami lata i kremem z kwiatami geranium

LICZBA PORCJI: 12–15 PRZYGOTOWANIE: 40 minut PRZYRZĄDZANIE: 35 minut

325 g masła o temp. pokojowej, plus trochę do natłuszczenia foremki
425 g cukru
2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
skórka starta z połowy cytryny
250 g jogurtu naturalnego
4 duże jajka, o temp. pokojowej
375 g mąki samorosnącej (lub dodaj 1/2 łyżeczki sody i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia na każde 150 g zwykłej mąki)
225 g mielonych migdałów

NADZIENIE I DEKORACJA
200 g serka mascarpone
300 ml śmietanki kremówki
1 łyżka soku z cytryny
cukier puder, do smaku, plus trochę do oprószenia ciasta
1–2 wody kwiatowej z geranium lub wody różanej, do smaku (patrz Gf wskazówka, po prawej)
800 g letnich owoców jagodowych (malin, czarnej porzeczki, czerwonej porzeczki, truskawek i jeżyn)
4 łyżki cukru
kwiaty geranium lub inne kwiaty jadalne

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Natłuść masłem i wyłóż papierem do pieczenia spody trzech tortownic o średnicy 23 cm. Ubij masło z cukrem na lekką, puszystą masę, po czym dodaj ekstrakt migdałowy oraz skórkę z cytryny. Z pomocą widelca wymieszaj jogurt z jajkami. Następnie, ubijając masło z cukrem na wolnych obrotach, dodaj do nich partiami mąkę, mielone migdały oraz 1/2 łyżeczki soli na przemian z jogurtem z jajkami. Nałóż równe porcje masy do foremek i piecz je przez 35–40 minut lub do czasu, aż szpikulec wbity w środek wyjdzie suchy. Po wyjęciu ciast z piekarnika odczekaj 5 minut, po czym wyjmij je z foremek, umieść na kratce, usuń papier i pozostaw do wystygnięcia.
2 Ubij serek mascarpone, aby go trochę rozrzedzić. Ubij lekko śmietankę. Następnie połącz ją z mascarpone oraz sokiem z cytryny, po czym zacznij ostrożnie dodawać cukier puder oraz wodę kwiatową do smaku.
3 Poczekaj ze składaniem tortu do czasu, kiedy będziesz chciał go podać. Wymieszaj owoce jagodowe z cukrem. Wybierz najbardziej płaskie ciasto i rozsmaruj na nim połowę kremu i przybierz połową owoców. Przykryj je drugim ciastem i rozsmaruj na wierzchu resztę kremu i przybierz resztą owoców. Na końcu umieść na wierzchu trzecie ciasto, przesiej na jego wierzch cukier puder i przybierz geranium, kwiatami oraz listkami (jeśli są malutkie).

PORCJA (z 15) ZAWIERA: 694 kcal • 45 g tłuszczu • 23 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 58 g węglowodanów • 39 g cukru • 3 g błonnika • 11 g białka • 0,9 g soli

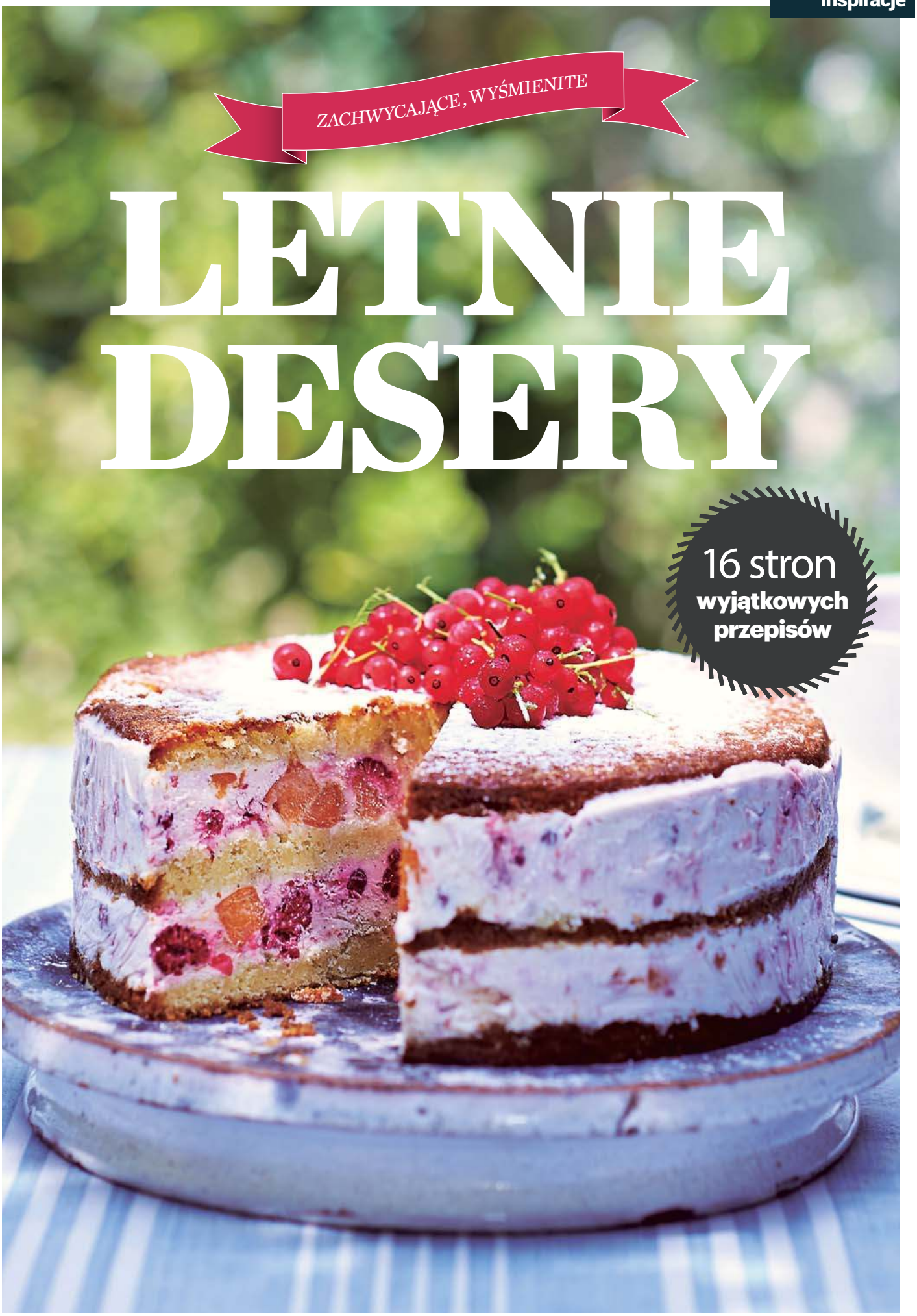


gf wskazówka

Geranium było popularnym dodatkiem do wypieków ery wiktoriańskiej. Możesz kupić wodę z liści geranium w Internecie, ale być może rośnie ono w twoim ogrodzie. Jeśli chcesz, aby twoje ciasto nim smakowało i pachniało, wyłóż tortownicę umytymi liśćmi geranium, a po upieczeniu je odklej..

Koordynacja sesji CHERRY FERMOR Stylizacja potraw JENNIFER JOYCE Stylizacja TONY HUTCHINSON

eprasa.pl 3d240e9a9e



ZACHWYCAJĄCE, WYŚMIENITE

LETNIE DESERY

16 stron **wyjątkowych przepisów**

eprasa.pl 3d240e9a9e

Zapraszam...



Do zapoznania się z tym wyjątkowym zbiorem najlepszych przepisów na letnie słodkości. Większość z nich już od wielu lat pojawia się na moim stole i cieszy ogromnym uznaniem. Sernik jagodowy to najlepszy z deserów do przygotowania zawczasu, jaki znam – robię go na okrągło przez cały rok, wymieniając jedynie owoce zgodnie ze zmieniającymi się porami roku; w zamrażarce trzymam także przez całe lato zapas lodów jogurtowych z owocami & ciasteczkami. Moja Pavlova z czereśniami, różą i pistacjami to deser, na widok którego każdy wstrzyma oddech, zrobiłam nawet jej trzypiętrową wersję na wesele przyjaciółki. Jakkolwiek chcesz podać te zachwycające smakołyki, nie zawiedziesz się. **Cassie Best, redaktorka kulinarna**

eprasa.pl 3d240e9a9e



eprasa.pl 3d240e9a9e

Tęczowe bezy

Te wielobarwne beziki mają też różne smaki, m.in. lawendowy, pistacjowy i jagodowy. Wybierz trzy ulubione, a potem podaj je z kremami smakowymi na deser.

LICZBA PORCJI: 21 bezików (w trzech smakach, po siedem z każdego) PRZYGOTOWANIE: 45 minut
PRZYRZĄDZANIE: 1 godzina

4 białka z dużych jaj
225 g cukru

BEZIKI CYTRYNOWE
żółty barwnik spożywczy w postaci pasty
bardzo drobno starta skórka z 1 cytryny
BEZIKI POMARAŃCZOWE
pomarańczowy barwnik spożywczy w postaci pasty
bardzo drobno starta skórka z 1 pomarańczy
BEZIKI PISTACJOWE
zielony barwnik spożywczy w postaci pasty
2 łyżki posiekanych obranych pistacji
BEZIKI JAGODOWE
niebieski barwnik spożywczy w postaci pasty
2 łyżki jagód liofilizowanych, roztartych w moździerzu na proszek
BEZIKI LAWENDOWE
fioletowy barwnik spożywczy w postaci pasty
1/2 łyżki suszonej lawendy, roztartej w moździerzu na proszek
BEZIKI MALINOWE
różowy barwnik spożywczy w postaci pasty
2 łyżki malin liofilizowanych, roztartych w moździerzu na proszek
DODATKOWO POTRZEBUJESZ
jednorazowe rękawy cukiernicze
mały pędzelek
duże tylki cukiernicze





1 Nagrzej piekarnik do 140 st. C (120 st. C z termoobiegiem) i wyłóż dwie duże blachy papierem do pieczenia. Następnie przygotuj trzy jednorazowe rękawy cukiernicze, po jednym na każdy smak. Za pomocą pędzelka pomaluj barwnikiem wewnętrzną stronę rękawa w paski. Nie żałuj barwnika – kolory mają być wyraziste. Przepłucz dokładnie pędzelek przed każdą zmianą barwnika, aby kolory się nie wymieszały. Odetnij nożyczkami końcówki rękawów, wepchnij do jednego z nich tylkę i odłóż je wszystkie na bok.
2 Umieść białka w dużej misce lub w misie miksera kuchennego. Ubijaj mikserem lub za pomocą robota kuchennego aż uformują się miękkie wierzchołki. Dodawaj stopniowo cukier, po łyżce, cały czas ubijając, aż powstanie gęsta, lśniąca masa, z której – po wyjęciu z niej końcówek miksera – utworzą się sztywne wierzchołki. Rozdziel bezę do trzech misek, dodaj do każdej części wybrany dodatek smakowy (powinny odpowiadać barwnikom użytym do pomalowania rękawów cukierniczych) i wmieszaj go w masę tak, by powstał efekt marmurkowy.
3 Pomalowany wcześniej rękaw z przymocowaną tylką umieść w wysokiej szklance i zroluj jego wystającą część w dół, tak by rękaw się nie ruszał podczas nakładania do niego bezy. Następnie wypełnij rękaw odpowiednią masą bezową (zgodnie z kolorem barwnika), wyjmij go ze szklanki i skręć mocno na górze.
4 Ustaw rękaw cukierniczy pionowo około 2 cm nad blachą i, powoli wyciskając masę, unoś go do momentu, aż otrzymasz okrągłą bezę o średnicy około 6 cm. Jeśli chcesz, aby beziki miały ozdobne stożki, pod sam koniec wepchnij odrobinę rękaw w masę, po czym gwałtownie pociągaj go do góry.
5 Kontynuuj do czasu, aż wykorzystasz całą masę, pamiętając też o pozostawieniu odstępów pomiędzy bezikami, aby mogły się rozrosnąć. Następnie usuń tylkę, wymyj ją i wepchnij do następnego rękawa. Powtórz cały proces z kolejnymi porcjami masy bezowej.
6 Piecz beziki przez 1 godzinę, zmniejszając temperaturę piekarnika do 120 st. C (100 st. C z termoobiegiem) na ostatnie 30 minut. Wyjmij z piekarnika i odstaw na kratkę do wystygnięcia. Podawaj z wybranym kremem smakowym (poniżej). Beziki możesz przechowywać w szczelnie zamykanym pojemniku maksymalnie przez tydzień.

BEZIK ZAWIERA: 60 kcal • 1 g tłuszczu • beznasyconych kwasów tłuszczowych • 12 g węglowodanów • 12 g cukru • 1 g błonnika • 1 g białka • 0 g soli

Podaj bezy z wybranymi kremami

Lubimy podawać beziki ułożone w stos, z kremami i owocami w osobnych naczyniach tak, by goście mogli sami sobie dobierać smaki. Oto nasze ulubione połączenia.

Krem z marakują (do bezików o smaku cytrynowym)
W misce ubij lekko 400 ml śmietanki kremówki z 2 łyżkami cukru pudru. Dodaj miąższ z 3 owoców marakui, lekko przemieszaj i trzymaj w lodówce do czasu podania.

Krem jogurtowo-kardamonowy (do bezików o smaku pistacjowym)
Rozkrusz w moździerzu nasiona z 10 strąków kardamonu. Dodaj 1 łyżkę drobnego cukru trzcinowego i rozetrzyj wszystko na proszek. Otrzymany cukier kardamonowy dodaj do 500 g jogurtu greckiego i lekko przemieszaj; trzymaj w lodówce do czasu podania.

Krem z bazylią (do bezików o smaku malinowym)
W misce malaksera umieść 10 listków bazylii wraz z 100 g cukru pudru i zmiksuj wszystko na proszek. Ubij lekko 400 ml śmietanki kremówki, po czym dodaj cukier bazyliowy i ubij wszystko ponownie, aby składniki się połączyły. Trzymaj w lodówce do czasu podania.

Krem cytrynowy (do bezików o smaku jagodowym)
W misce ubij lekko 400 ml śmietanki kremówki z 2 łyżkami cukru pudru. Dodaj 3 łyżki lemon curd i lekko przemieszaj; trzymaj w lodówce do czasu podania.

Krem z białą czekoladą i serkiem mascarpone (do bezików o smaku lawendy)
Rozpuść 100 g białej czekolady w mikrofalówce w kilku 20-sekundowych turach (od czasu do czasu ją wymieszaj). Odstaw na chwilę, by przestygła. W misce ubij lekko 200 g serka mascarpone z 200 ml śmietanki kremówki. Dodaj rozpuszczoną czekoladę, lekko przemieszaj i trzymaj krem w lodówce do czasu podania.

eprasa.pl 3d240e9a9e



eprasa.pl 3d240e9a9e

Tort lodowy z owocami lata

Ten deser jest naprawdę wyjątkowy – składa się z biszkoptów, serka mascarpone, lodów i owoców.

LICZBA PORCJI: 12 kawałków
PRZYGOTOWANIE: 45 minut plus 4 godziny w zamrażalniku
PRZYRZĄDZANIE: 30 minut

CIASTO
75 g miękkiego masła, plus trochę do natłuszczenia foremki
175 g drobnego cukru trzcinowego
175 g mąki samorosnącej (lub dodaj 1/2 łyżeczki sody i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia na każde 150 g zwykłej mąki)
3 średnie jajka
100 g kwaśnej śmietany
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
WARSTWA LODOWA
200 g malin, plus trochę do podania
100 g czerwonych porzeczek, plus trochę do dekoracji
300 g śmietanki kremówki
100 g cukru pudru, plus 2 łyżki
250g serka mascarpone
200 g kwaśnej śmietany
3 brzoskwinie, bez pestek, pokrojone w kosteczkę

1 Nagrzej piekarnik do 160 st. C (140 st. C z termoobiegiem). Natłuść masłem i wyłóż papierem do pieczenia głęboką tortownicę o średnicy 20 cm. W dużej misce umieść masło, cukier, mąkę, jajka, śmietanę, ekstrakt z wanilii oraz jedną czwartą łyżeczki soli i, z pomocą blendera ręcznego, zmiksuj wszystko na gładką masę. Przełóż do foremki i piecz przez 50-55 minut, aż ciasto będzie złociste i wyrośnie, a patyczek wetknięty w środek wyjdzie suchy. Odstaw ciasto w foremce na 10 minut, aby trochę przestygło, po czym wyjmij je z foremki i przełóż na kratkę do całkowitego wystygnięcia.
2 Umyj tortownicę, po czym wyłóż ją podwójną warstwą folii spożywczej. Wsyp do miski po połowie malin i porzeczek, dodaj 2 łyżki cukru pudru i rozgnieć owoce lekko widelcem; odstaw. Do drugiej miski dodaj śmietankę kremówkę, cukier puder oraz serek mascarpone i ubij wszystko mikserem elektrycznym, aby otrzymać puszystą, lekko zwartą masę. Dodaj kwaśną śmietanę, brzoskwinie oraz wszystkie maliny i porzeczki (te rozgniecione i pozostawione w całości) i wmieszaj wszystko szpatułką w ubitą masę.
3 Pokrój biszkopt na trzy równe placki. Górny placek umieść na dnie tortownicy, tak żeby stał się teraz spodem ciasta. Następnie nałóż na wierzch połowę masy śmietankowej z owocami, rozprowadzając ją aż po brzegi i wyrównując z wierzchu. Przykryj drugim plackiem biszkoptu, nałóż na niego resztę masy śmietankowo-owocowej i przykryj trzecim plackiem biszkoptu. Dociśnij lekko wierzchni placek, aby wyrównać wszystkie warstwy, po czym owiń go wystającą folią spożywczą i wstaw tort do zamrażalnika na 4 godziny. Możesz też zamrozić kilka malin i porzeczek, które później posłużą za dekorację.
4 Wyjmij tort z zamrażalnika na 20 minut przed podaniem. Przełóż go z foremki na deskę i pokrój. Wszelkie resztki możesz z powrotem schować do zamrażalnika; spożyj je w ciągu dwóch [illegible] dawaj z dodatkowymi owocami i sosem owocowym (patrz przepis niżej).

PORCJA ZAWIERA: 541 kcal • 37 g tłuszczu • 23 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 46 g węglowodanów • 32 g cukru • 2 g błonnika • 7 g białka • 0,5 g soli



Pavlova z czereśniami, różą i pistacjami

Jeżeli chcesz, aby ta beza w stylu retro była jeszcze bardziej wyjątkowa, przybierz ją płatkami kwiatów jadalnych, śmietanką kokosową, owocami oraz orzechami, aby jeszcze bardziej chrupała.

LICZBA PORCJI: 8–10 PRZYGOTOWANIE: 35 minut plus całonocne studzenie
PRZYRZĄDZANIE: 1 godzina i 20 minut

BEZA
5 białek z dużych jaj
250 g drobnego białego cukru
po 1 łyżeczce octu z białego wina i skrobi kukurydzianej

NADZIENIE
200 ml śmietanki kremówki
150 ml jogurtu kokosowego
1–2 łyżeczki wody różanej
250 g czereśni, przekrojonych na pół i wydrylowanych, plus kilka w całości z ogonkami, do dekoracji
100 g obranych pistacji, z grubsza posiekanych
jadalne płatki róży, do dekoracji – jeśli chcesz je kupić, upewnij się, że są ekologiczne; jeżeli chcesz wykorzystać płatki ze swojego ogrodu, upewnij się, że nie były pryskane (opcjonalnie)

1 Nagrzej piekarnik do 140 st. C (120 st. C z termoobiegiem). Wyłóż dużą, płaską blachę papierem do pieczenia. Umieść białka w dużej misce, wsyp szczyptę soli. Mikserem elektrycznym (upewnij się, że ubijacze są bardzo czyste) ubij białka do momentu powstania tzw. miękkich wierzchołków. Dodawaj cukier, po 1 łyżce, ubijając po każdym dodaniu, aż powstanie gęsta, lśniąca masa, na której – po wyjęciu końcówek miksera – tym razem utworzą się sztywne wierzchołki. Dodaj ocet i skrobię. Ubij ponownie, aby wszystko dokładnie wymieszać. Za pomocą dużej łyżki przełóż masę na przygotowaną blachę, rozsmaruj ją na kształt prostokąta, mniej więcej wielkości kartki A4. Tylną stroną łyżki wykonaj dołki i wierzchołki, aby nadać bezie atrakcyjny wygląd. Piecz na środkowej półce piekarnika przez 1 godzinę i 20 minut, po czym wyłącz piekarnik i pozostaw bezę w środku na całą noc do wystygnięcia.
2 Tuż przed podaniem ubij lekko śmietankę, potem dodaj jogurt i wodę różaną, delikatnie wymieszaj. Zdejmij bezę z papieru do pieczenia. Przełóż ją na duży talerz lub deskę. Nałóż na wierzch śmietankę kokosową, przybierz czereśniami, pistacjami i płatkami róży, jeżeli je masz. Od razu podawaj.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA (z 10) ZAWIERA: 297 kcal • 17 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 32 g węglowodanów • 30 g cukru • 1 g błonnika • 5 g białka • 0,2 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e



eprasa.pl 3d240e9a9e

Truskawkowa panna cotta

Podaj ten kremowy włoski deser z warstwą sosu ze świeżych truskawek.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 30 minut plus studzenie i 3 godziny chłodzenia
PRZYRZĄDZANIE: 25 minut

PANNA COTTA
3 płatki żelatyny
450 ml śmietanki kremówki
200 ml mleka pełnotłustego
100 g drobnego białego cukru
1 laska wanilii

TRUSKAWKI
400 g truskawek, bez szypułek, przekrojonych na pół, duże pokrojone w ćwiartki
1 i ½ łyżeczki skrobi kukurydzianej
50 g drobnego białego cukru

1 Aby przygotować panna cottę, umieść płatki żelatyny w miseczce z zimną wodą, by zmiękły – powinno to zająć około 5 minut. W tym czasie wlej mleko i śmietankę do garnka i dodaj cukier. Rozkrój laskę wanilii, wyskrob nasionka i dodaj je, wraz z pustym strąkiem, do masy śmietankowej. Podgrzej, aż będzie gorąca, ale nie zacznie wrzeć. Wyjmij listki żelatyny z wody i odciśnij, po czym dodaj je, jeden po drugim, do gorącej śmietanki. Wymieszaj, aby się rozpuściły. Odstaw na 20-30 minut, aż przestygną – do tego czasu laska wanilii powinna zawisnąć w płynie. Przelej masę przez sito do 6 szklanek, po czym wstaw je do lodówki na 3 godziny.
2 W garnku wymieszaj truskawki ze skrobią kukurydzianą i cukrem. Postaw na średnim ogniu i gotuj przez 4-5 minut, aż puszczony przez truskawki sok zgęstnieje, a owoce zmiękną. Odstaw do przestygnięcia. Kiedy panna cotty się schłodzą, nałóż na wierzch każdej porcji masę truskawkową. Przechowuj w lodówce do czasu podania.

KORZYŚCI witamina C • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 477 kcal • 37 g tłuszczu • 23 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 32 g węglowodanów • 31 g cukru • 1 g błonnika • 3 g białka • 0,1 g soli

Do tej panna cotty pasują ciasteczka z solonych migdałów. Przepis na bbcgoodfood.com



eprasa.pl 3d240e9a9e

Sernik brzoskwiniowy Melba

Ten śmietankowy w smaku sernik z chrupiącym spodem i malinową polewą jest idealny na przyjęcie – nie wymaga pieczenia i możesz go przygotować zawczasu.

LICZBA PORCJI: 10
PRZYGOTOWANIE:
30 minut plus całonocne chłodzenie

100 g masła
200 g chrupiących herbatników
600 g serka śmietankowego
100 g cukru pudru, plus trochę do podania
2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
300 ml śmietanki kremówki
450 g malin
3 bardzo dojrzałe brzoskwinie (jak chcesz to je obierz), lub 6 połówek brzoskwiń z puszki (zachowaj syrop), pokrojonych w kosteczkę o wielkości maliny

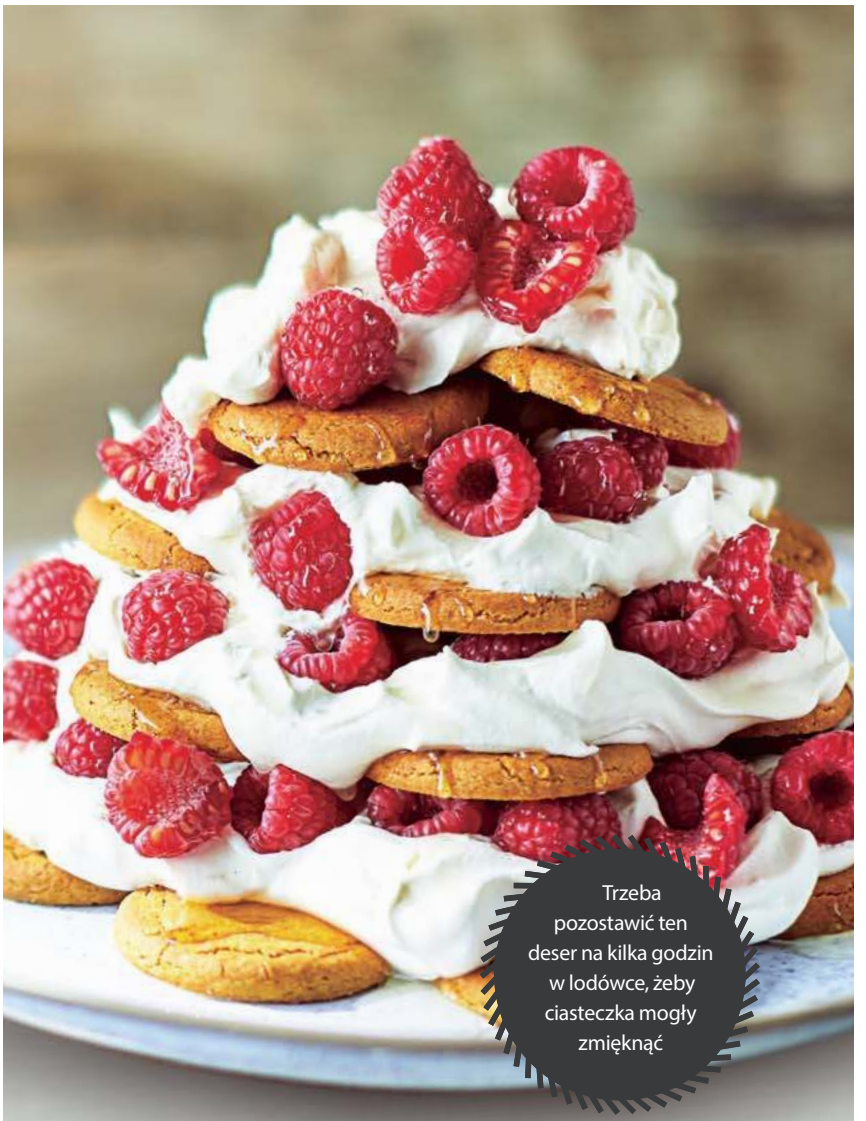
1 Wyłóż papierem do pieczenia dno i boki tortownicy o średnicy 20 cm – użyj odrobiny masła do przyklejenia papieru. Umieść herbatniki w woreczku foliowym i rozkrusz je, uderzając w torebkę wałkiem. Wymieszaj kruszonkę z rozpuszczonym masłem i przełóż masę do foremki. Rozprowadź ją równomiernie na dnie i wstaw foremkę do lodówki na czas przygotowania nadzienia.
2 Umieść serek, cukier puder oraz wanilię w misce i ubij je mikserem na gładko. Dodaj śmietankę i kontynuuj ubijanie, aż składniki się połączą. Dodaj 100 g malin oraz połowę pokrojonych w kostkę brzoskwiń i delikatnie przemieszaj wszystko szpatułką.
3 Przełóż masę serową na ciasteczkowy spód – zacznij od brzegów i rozprowadzaj ją stopniowo ku środkowi. Wyrównaj wierzch szpatułką lub tyłem łyżki, po czym wstaw sernik do lodówki na noc, aby masa stężała.
4 Zmiksuj 250 g malin w malakserze, przetrzyj przez sito i dosłódź do smaku (jeśli chcesz możesz do nich dodać 1 łyżeczkę pestek, które pozostały na sitku). Dodaj tyle wody lub syropu brzoskwiniowego z puszki, aby uzyskać konsystencję sosu; wstaw sos do lodówki do czasu podania.
5 Wyjmij sernik z lodówki na 30 minut przed podaniem, aby doszedł do temperatury pokojowej. Jeśli używasz tortownicy z wyjmowanym dnem, postaw foremkę na puszce i stopniowo ściągnij pierścień w dół. Przełóż sernik na talerz, rozsyp na wierzchu resztę malin i brzoskwiń, polej strużkami sosu malinowego i podawaj.

PORCJA ZAWIERA: 562 kcal • 47 g tłuszczu • 30 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 28 g węglowodanów • 20 g cukru • 2 g błonnika • 7 g białka • 0,9 g soli



Do przyrządzenia tego sernika użyj pełnotłustego serka – ten w wersji light może nie stężeć

eprasa.pl 3d240e9a9e



Malinowo-imbirowe ciasto bez pieczenia

Takie ciasto z lodówki jest jednym z najprostszych deserów, jaki kiedykolwiek przygotujesz. Dzięki malinom, bitej śmietanie i imbirowi jest pysznie dekadenckie.

LICZBA PORCJI: 8
PRZYGOTOWANIE: 20 minut plus 3 godziny chłodzenia

600 ml śmietanki kremówki
1 kawałek kandyzowanego imbiru w syropie, posiekany; zachowaj syrop
1 łyżeczka ekstraktu lub pasty z wanilii
400 g herbatników imbirowych
250 g malin

1 Ubij śmietankę mikserem tak, by była miękka i puszysta, po czym dodaj do niej imbir kandyzowany oraz ekstrakt z wanilii i lekko wszystko przemieszaj.
2 Rozłóż 5-6 herbatników (w zależności od ich wielkości) na talerzu (tak, by utworzyły okrąg), po czym wypełnij prześwity dodatkowymi ciasteczkami. Nałóż na nie kapki bitej śmietany, a następnie rozmieść maliny, wciskając je lekko w śmietanę. Zbuduj kolejny, nieco mniejszy okrąg z herbatników i ponownie dodaj śmietanę i maliny. Powtarzaj aż do wykorzystania całej śmietany i wszystkich herbatników, po czym przybierz ciasto resztą malin.
3 Wstaw ciasto do lodówki na minimum 3 godziny. Aby sprawdzić, czy jest gotowe do podania, wbij szpikulec w herbatniki na środku deseru– jeśli są wystarczająco miękkie, aby dały się z łatwością pokroić, ciasto jest gotowe. Przed samym podaniem, polej je syropem z imbiru, jeśli masz ochotę.

PORCJA ZAWIERA: 526 kcal • 38 g tłuszczu • 23 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 40 g węglowodanów • 19 g cukru • 2 g błonnika • 4 g białka • 0,5 g soli

Sernik marmurkowy z borówkami

LICZBA PORCJI: 14 kawałków
PRZYGOTOWANIE: 35 minut plus kilka godzin studzenia i mininum 3 godziny chłodzenia
PRZYRZĄDZANIE: 45 min

300 g herbatników digestive
140 g masła, roztopionego
275 g drobnego cukru trzcinowego
100 g borówki amerykańskiej
1 łyżeczka mąki kukurydzianej
3 opakowania (po 300 g) pełnotłustego serka śmietankowego
4 łyżki mąki pszennej
2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
3 duże jajka
200 ml kwaśnej śmietany

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Wyłóż papierem do pieczenia prostokątną foremkę do ciasta o rozmiarach 20 x 30 cm. Zmiksuj herbatniki w malakserze na okruszki, dodaj do nich roztopione masło i zmiksuj wszystko ponownie, aby składniki się połączyły. Przełóż kruszonkę do foremki i rozprowadź ją na całej powierzchni dna, dociskając tyłem łyżki. Piecz przez 10 minut i odstaw do przestygnięcia.
2 W tym czasie wsyp 25 g cukru do małego garnka, dodaj borówki. Wymieszaj mąkę kukurydzianą z 1 łyżką zimnej wody i dodaj do garnka. Podgrzewaj wszystko na małym ogniu do czasu, aż cukier się rozpuści, po czym zwiększ ogień i kontynuuj gotowanie przez 1–2 minuty, aż owoce zmienią się w sos. Odstaw do przestygnięcia.
3 W dużej misce ubij na gładko mikserem serek śmietankowy. Dodaj resztę cukru i ubij ponownie. Następnie dodaj mąkę, ekstrakt z wanilii, jajka oraz kwaśną śmietanę i ubij wszystko na gładką masę.
4 Przelej połowę masy serowej na ciasteczkowy, spód ,następnie nałóż łyżką na wierzch kapki sosu z borówek (wykorzystaj połowę). Nałóż resztę masy serowej i wyrównaj wierzch szpatułką. Polej masę strużkami reszty sosu z borówek, po czym z pomocą końcówki łyżki przemieszaj nadzienie zataczając fantazyjne wzory. Piecz sernik przez 10 minut, po czym zmniejsz temperaturę piekarnika do 110 st. C (90 st. C z termoobiegiem) i kontynuuj pieczenie przez kolejne 30 minut. Wyłącz piekarnik i zostaw w nim sernik na 1 godzinę, po czym otwórz drzwiczki i pozostaw ciasto w środku na kolejną godzinę.Wyjmij sernik z piekarnika i pozostaw go w temperaturze pokojowej do całkowitego wystygnięcia, a potem wstaw do lodówki na przynajmniej 3 godziny lub na całą noc. Pokrój sernik w 14 prostokątów. Przechowuj w lodówce, zjedz w ciągu pięciu dni.

PORCJA ZAWIERA: 606 kcal • 47 g tłuszczu • 28 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 39 g węglowodanów • 24 g cukru • 0 g błonnika • 6 g białka • 1 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e



Ten sernik da się przechowywać w lodówce do pięciu dni, jest więc idealny na te okazje, kiedy możesz przygotować deser z wyprzedzeniem

eprasa.pl 3d240e9a9e





Panna cotta z truskawkami i estragonem

Dzięki delikatnemu, zielonemu estragonowi ten pyszny włoski deser smakuje jeszcze bardziej interesująco.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 15 minut plus moczenie żelatyny i minimum 6 godz. chłodzenia PRZYRZĄDZANIE: 10 minut
450 ml śmietanki kremówki
400 ml mleka (pełnotłustego lub 2-procentowego)
20 g estragonu
4 płatki żelatyny
olej roślinny lub słonecznikowy, do natłuszczenia (opcjonalnie)
100 g drobnego cukru trzcinowego
450 g truskawek, z grubsza pokrojonych
25 g cukru pudru, plus trochę do smaku (opcjonalnie)

1 Przelej mleko do średniego garnka, dodaj śmietankę i 4 większe gałązki estragonu i powoli doprowadź do wrzenia – zajmie to ok. 10 min. Odstaw do przestygnięcia.Co jakiś czas rozgniataj estragon łyżką, by uwolnić aromat.
2 Namocz żelatynę w misce zimnej wody, aż całkiem zmięknie. Natłuść 6 foremek o pojemności 150 ml lub – jeżeli nie chcesz wyjmować panna cotty z foremek – przygotuj 6 filiżanek lub kokilek i postaw je na tacy.
3 Do śmietanki w garnku wsyp cukier, zagotuj ponownie, przecedź przez sito bezpośrednio do dzbanka. Z żelatyny odciśnij jak najwięcej wody, dodaj żelatynę do śmietanki. Mieszaj, aż całkiem się rozpuści. Przelej masę do foremek, poczekaj 30 minut, aż przestygnie do temperatury pokojowej, przykryj i wstaw do lodówki na 6 godzin lub całą noc.
4 Połowę truskawek zmiksuj z cukrem pudrem na gładkie purée. Przetrzyj przez sito i sprawdź, czy jest wystarczająco słodkie. Dodaj resztę owoców, wymieszaj. Przed podaniem zanurz foremki z panna cottą w gorącej wodzie na 3-4 sekundy i wyłóż porcje na talerze. Do sosu dodaj trochę posiekanego estragonu i polej nim panna cotty. Udekoruj każdą porcję gałązką estragonu, jeżeli masz ochotę.

KORZYŚCI wit.amina C • 1 z 5 porcji owoców

PORCJA ZAWIERA: 515 kcal • 42 g tłuszczu • 26 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 29 g węglowodanów • 29 g cukru • 1 g błonnika • 5 g białka • 0,1 g sol

Idealny deser na przyjęcie. Przygotuj go na dzień przed podaniem.

prasa.pl



Do przygotowania tego deseru możesz wykorzystać świeże lub mrożone owoce

eprasa.pl 3d240e9a9e

Pudding z owocami leśnymi

LICZBA PORCJI: 6–8 PRZYGOTOWANIE: 50 minut PRZYRZĄDZANIE: 10 minut plus całonocne chłodzenie

olej roślinny, do natłuszczenia foremki
300 g jeżyn
300 g ciemnych czereśni, przekrojonych na pół (na ćwiartki, jeśli są duże), pozbawionych pestek
200 g małych ciemnych winogron bez pestek
140 g drobnego cukru trzcinowego
200 g czarnych porzeczek
200 g borówek amerykańskich
4 łyżki crème de cassis (lub 2 łyżki syropu z czarnej porzeczki)
400 g średniej wielkości kromek białego chleba
gęsta śmietana kornwalijska (clotted cream) lub śmietanka do podania (opcjonalnie)

1 Miskę z wysokimi bokami o pojemności 1,5 litra natłuść olejem (jeśli takiej nie masz, wykorzystaj mniejszą, a wszelkie owoce, które się nie zmieszczą podaj osobno), wyłóż ją podwójną warstwą folii spożywczej tak, by zwisała ona trochę na zewnątrz.
2 Jeżyny, czereśnie, winogrona oraz cukier umieść w garnku, dodaj 3 łyżki wody. Przykryj i gotuj wszystko na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż cukier się rozpuści i owoce rozpadną się i pokryją syropem. Dodaj czarne porzeczki oraz borówki, przykryj ponownie i kontynuuj gotowanie przez 2 minuty, aż owoce zmiękną. Zdejmij garnek z ognia i odstaw, aby mikstura wystygła.
3 Wlej ugotowane owoce na sito zawieszone na misce. Odstaw na 5 minut, aby ściekł z nich sok. Następnie do soku w misce dodaj crème de cassis lub syrop z czarnej porzeczki i wymieszaj. Odkrój skórki z kromek chleba i je odrzuć (postaraj się tak je odkroić, aby nie zmarnować zbyt wiele miąższu). Z pomocą pędzelka posmaruj kromki chleba z jednej strony sokiem. Z jednej kromki wykrój koło (lub dwa półkola z dwóch kromek), którym będzie można wyłożyć dno foremki; dociśnij je porządnie do dna, stroną posmarowaną sokiem do dołu.
4 Odłóż kilka kromek chleba na ułożenie z nich (na samym końcu) wierzchniej warstwy deseru, a resztę pokrój w grube słupki, podcinając je na taką długość, aby można było nimi wyłożyć ścianki naczynia. Wyłóż nimi ścianki, układając kromki stroną posmarowaną sokiem do dołu tak, by lekko na siebie nachodziły oraz dociskając je, aby się nie przesuwały. Wszelkie dziury załataj skrawkami chleba.
5 Zachowaj kilka łyżek owoców do podania, resztą wypełnij wyłożoną pieczywem miskę; dociśnij je, aby wierzch był równy. Odlej 150 ml soku, a resztę wlej do miski z deserem – polewaj zwłaszcza tam, gdzie jest chleb. Wykorzystaj odłożone kromki chleba do przykrycia wierzchu (ułóż je posmarowaną sokiem stroną do góry), po czym luźno przykryj deser folią spożywczą. Poszukaj małego talerza, którym będzie można przykryć pudding tak, by się z nim stykał, obciąż talerzyk czterema puszkami o wadze 400 g. Wstaw pudding oraz odłożone do podania owoce i sok do lodówki na całą noc.
6 Przed podaniem zdejmij folię spożywczą i postaw miskę do góry nogami na dnie głębokiego talerza, aby mogły się w nim zebrać wszelkie soki. Unieś ostrożnie miskę, trzymając jednocześnie folię spożywczą, aby było ci łatwiej. Odklej folię od puddingu. Jeśli zauważysz miejsca, w których chleb pozostał biały, polej je sokiem, aby je zabarwić. Nałóż na wierzch odłożone owoce, polej resztą soku i podawaj ze śmietanką, jeśli masz ochotę.

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

PORCJA (z 8) ZAWIERA: 269 kcal • 1 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 54 g węglowodanów • 35 g cukru • 4 g błonnika • 5 g białka • 0,6 g soli

---

Lody jogurtowe z owocami oraz ciasteczkami z imbirem

LICZBA PORCJI: 8 PRZYGOTOWANIE: 25 minut plus 4 godziny mrożenia

100 g herbatników imbirowych
1 puszka (405 g) mleka zagęszczonego słodzonego light
250 g czerwonych owoców jagodowych, my użyliśmy truskawek, malin i czerwonych porzeczek
1 opakowanie (500 g) odtłuszczonego jogurtu greckiego
250 g fioletowych owoców jagodowych, my użyliśmy borówek amerykańskich, jeżyn i czarnych porzeczek
DODATKOWO
8 papierowych kubeczków
8 drewnianych patyczków do lizaków

1 Umieść herbatniki w malakserze i zmiksuj na drobno. Dodaj 2 łyżki mleka zagęszczonego i zmiksuj ponownie, aby okruszki się ze sobą skleiły. Rozłóż otrzymaną masę po równo do kubeczków i dociśnij tyłem łyżki. Upewnij się, że wyskrobałeś masę z malaksera do ostatniego okruszka, dzięki temu nie będziesz musiał go myć przed przejściem do kolejnego etapu.
2 Pokrój z grubsza wszystkie większe owoce. Połowę owoców czerwonych przełóż do malaksera, dodaj połowę pozostałego mleka zagęszczonego oraz połowę jogurtu i zmiksuj wszystko na gładko. Usuń ostrze malaksera i wmieszaj resztę pokrojonych czerwonych owoców.
3 Rozdziel mieszankę do czterech papierowych kubeczków, po czym powtórz to samo z owocami fioletowymi i resztą składników.
4 Wetknij do każdego kubeczka po patyczku, wpychając je aż w masę ciasteczkową na dnie – dzięki temu patyczki będą prosto stać. Wstaw do zamrażarki na 4 godziny. Aby wyjąć lód z kubeczka, ustaw go do góry nogami i delikatnie ściskaj kubeczek, aż lód się z niego wyślizgnie.

KORZYŚCI mało tłuszczu • witamina C

PORCJA (z 8) ZAWIERA: 247 kcal • 2 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 54 g węglowodanów • 35 g cukru • 4 g błonnika • 5 g białka • 0,6 g soli

eprasa.pl 3d240e9a9e



eprasa.pl 3d240e9a9e

CIESZ SIĘ LATEM!



Płatki z mlekiem

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 5 minut plus 1 godzina moczenia oraz minimum 4 godziny mrożenia

Wlej 600 ml pełnotłustego mleka oraz 150 ml śmietanki kremówki do miski z płatkami kukurydzianymi w miodzie i odstaw je do namoczenia na 1 godzinę, aby całkowicie się rozmoczyły, a mleko naciągnęło ich smakiem. Przelej płyn przez sito do dzbanka, aby oddzielić płatki – powinno wyjść ok. 350 ml płynu (ale nie dociskaj płatków, gdyż to spowoduje, że lody będą mętne). Wlej płyn do sześciu foremek na lody i wstaw je do zamrażarki na przynajmniej 4 godziny lub całą noc.

Herbata malinowa

Wybierając herbatę malinową w torebkach sięgnij po taką, której jednym z głównych składników jest hibiskus, dzięki niemu lody nabiorą przyjemnie cierpkiego, kwiatowego posmaku.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 10 minut plus parzenie, studzenie oraz minimum 4 godziny mrożenia

Do dużej miski wsyp 100 g malin, dodaj 3 torebki z herbatą malinową oraz 1 łyżkę syropu klonowego, po czym wlej 350 ml wrzątku. Odstaw do naciągnięcia na 10 minut, po czym usuń torebki, a do herbaty wciśnij sok z 1 limonki, wymieszaj i odstaw ją do wystygnięcia. Wlej ostudzoną herbatę do sześciu foremek na lody i wstaw je do zamrażarki na przynajmniej 4 godziny lub całą noc.

Jogurt mrożony z herbatą macha

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 5 minut plus 4 godziny mrożenia

Wymieszaj 1 łyżkę sproszkowanej zielonej herbaty macha z 400 g jogurtu kokosowego (my użyliśmy Coyo) oraz 1 łyżką syropu klonowego i 100 ml wody. Wlej miksturę do sześciu foremek na lody i wstaw je do zamrażarki na przynajmniej 4 godziny lub całą noc.

eprasa.pl 3d240e9a9e

SUPERWARZYWO
w pełni chwały

Kalafior jest zdrowy, pożywny, wpisuje się w najnowsze trendy kulinarne. Pyszny i szlachetny przedstawiciel kapustowatych może zostać uprażony na piękny złoty kolor, zgrillowany, upieczony w całości lub jako spód do pizzy. Doskonale sprawdzi się jako składnik sernika, muffinek czy brownie.

Książka Leanne Kitchen zawiera ponad 70 przepisów na dania z kalafiora.



eprasa.pl 3d240e9a9e

PIZZA BIANCA Z KALAFIOREM I BOCCONCINI

Nie w każdym rodzaju pizzy stosuje się sos pomidorowy, ale jeśli tylko masz ochotę, rozsmaruj swój ulubiony rodzaj na nieupieczonym spodzie (przed położeniem na nim innych składników). Najprostsza wersja bywa najlepsza – ta pizza stanowi na to pyszny dowód.

4 porcje
400 g (około ½ średniej główki) kalafiora, obranego, z łodygą
8 kulek (około 250 g) mozzarelli bocconcini, pokrojonych w plasterki
80 g startego parmezanu
2 łyżeczki płatków chili (lub do smaku)
4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
garść liści bazylii

SPÓD DO PIZZY
250 ml letniej wody
duża szczypta cukru
2 łyżeczki drożdży suszonych instant
200 g mąki uniwersalnej
150 g pełnoziarnistej mąki pszennej
1½ łyżeczki soli
2 łyżki oliwy z oliwek

PRZYGOTUJ SPÓD DO PIZZY: za pomocą miksera wymieszaj wodę z cukrem. Wsyp drożdże i odstaw na 5 minut lub do spienienia. Dodaj mąki, sól oraz oliwę i, używając haka do ciasta, mieszaj przez 8 minut lub do uzyskania gładkiego, miękkiego, elastycznego ciasta. Możesz też wymieszać ciasto drewnianą łyżką, wyłożyć na oprószoną mąką stolnicę i ugniatać przez 7–8 minut, uważając, by nie dodać zbyt wiele mąki – powinno być lekko kleiste. Umieść je w lekko wysmarowanej oliwą misce, obróć, aby całkowicie je pokryć, po czym szczelnie przykryj miskę folią. Odstaw w ciepłe miejsce na około 45 minut lub do podwojenia objętości.

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 250°C lub do najwyższej możliwej temperatury. Oprósz mąką dwie blachy do pizzy lub do pieczenia.

CZEKAJĄC, AŻ CIASTO WYROŚNIE, przekrój kalafior na pół przez środek, następnie pokrój każdą połowę na równe plastry o grubości około 5 mm każdy, przełamując lub przekrawając większe plastry na pół. Rozłóż je w rondlu, zalej 125 ml wody, przykryj i doprowadź do wrzenia na średnim lub dużym ogniu. Gotuj przez 3–4 minuty albo do niemal całkowitego zmięknięcia, następnie odsącz na durszlaku, uważając, aby nie połamać plastrów.

UŻYWAJĄC DŁONI, wypuść powietrze z ciasta i przełóż je na powierzchnię oprószoną mąką. Przetnij na pół i uformuj z każdej części kształtną kulę. Na oprószonej mąką powierzchni, używając oprószonego mąką wałka, rozwałkuj każdą kulę na placek o średnicy 28 cm. Przełóż placki na blachy, ułóż na nich plastry kalafiora i ser. Posyp płatkami chili i obficie przyprawy. Skrop oliwą z oliwek i piecz przez 12–15 minut, w połowie czasu zamieniając tace miejscami, aż spody staną się chrupkie i rumiane, a ser na wierzchu zacznie bulgotać. Posyp bazylią, parmezanem i od razu podawaj.

SCONES Z KALAFIOREM I SEREM PLEŚNIOWYM

Kalafiorowe przybranie to tylko pretekst do upieczenia kruchych bułeczek scones – ale trzeba przyznać, że wygląda uroczo. Możesz wykorzystać dowolny ser – dobrze nada się pyszny cheddar albo feta.

10 sztuk
20 małych lub średnich różyczek kalafiora
370 g pełnoziarnistej mąki pszennej
5 łyżeczek proszku do pieczenia
1 łyżeczka soli
50 g posiekanego niesolonego masła
200 g posiekanego sera gorgonzola
2½ łyżki drobno posiekanego szczypiorku
około 300 ml maślanki

ROZGRZEJ PIEKARNIK do 220°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

GOTUJ KALAFIOR na parze przez 2–3 minuty.

WYMIESZAJ W MISCE mąkę, proszek do pieczenia i sól. Opuszkami palców połącz z masłem, aby uzyskać konsystencję drobnej bułki tartej, a następnie – z połową gorgonzoli. Dodaj szczypiorek, wymieszaj, wlej maślankę i szybko rozmieszaj płaskim metalowym nożem do uzyskania grudkowatego, kleistego ciasta. Jeżeli mieszanka będzie zbyt sucha, dodaj nieco maślanki.

WYŁÓŻ NA STOLNICĘ oprószoną mąką i delikatnie ugniataj dłońmi do połączenia składników – uważaj, aby nie robić tego za długo, bo bułeczki będą zbyt twarde. Uformuj rękami prostokąt o wymiarach mniej więcej 20x15 cm, używając dużego noża, aby wyrównać brzegi. Wytnij okrągłe kształty foremką o średnicy 6,5 cm. Zagnieć razem wszystkie skrawki, ponownie rozwałkuj i wytnij więcej bułeczek – w sumie powinno ich być 10. Posyp każdą pozostałą częścią sera, lekko dociskając, następnie wciśnij w nie także różyczki kalafiora, łodyżkami w dół, i przełóż scones na blachę.

PIECZ PRZEZ 15 MINUT, aż bułeczki wyrosną, zrumienią się i dopieką. Przełóż je na kratkę do wystudzenia. Scones najlepiej podawać w dniu wypieku.

eprasa.pl 3d240e9a9e



„KALAFIOR TO KRÓL”
Leanne Kitchen
Wydawnictwo Buchmann
©przepisy i zdjęcia: Leanne Kitchen

eprasa.pl 3d240e9a9e

Polska

Redaktor naczelna
Dorota Próchniewicz
dorota.prochniewicz@avt.pl

Współpracownicy:
Marta Karcz, Katarzyna Kaczan
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 STUDIOS, UK PUBLISHING

Chair, Editorial Review Boards:
Nicholas Brett

Director of Consumer Products
and Publishing: Andrew Moultrie

Head of Publishing:
Mandy Thwaites

UK Publishing Co-ordinator:
Eva Abramik

UK.Publishing@bbc.com

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 7-8/2019

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 3d240e9a9e

Urodziny? Imieniny? Wyjątkowe chwile?

Bon podarunkowy na prenumeratę dowolnego z 18 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 18 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 3d240e9a9e



LECZ SIĘ DIETĄ to podręczne kompendium, w którym zebraliśmy najzdrowsze sposoby odżywiana. Ich wartość i skuteczność wciąż zyskuje kolejne potwierdzenia w badaniach, jak np. dieta śródziemnomorska czy paleo. Oczywiście nie mogło też zabraknąć zdrowych programów odchudzających, które wspomagają oczyszczanie i regenerację organizmu!

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

eprasa.pl 3d240e9a9e