BBC

Miesiąc leniwych kucharzy

Kulinarny HIT

CZERWIEC 6/2019

goodfood

EDYCJA POLSKA

RODZINNE BARBECUE:
szybko, lekko, zdrowo

Lazania z chorizo, jagnięcina z szalotkami,
podpłomyki z groszkiem i ricottą? Jeśli masz pół godziny...

Przemiany francuskiego ciasta
Pory w cydrze, rogaliki z zatarem

BIERZ SIĘ WRESZCIE ZA OWOCE!

• TORT Z TRUSKAWKAMI I KWIATAMI CZARNEGO BZU • TARTA CYTRYNOWA • FRANGIPANE Z MORELAMI • TROPIKALNY ETON MESS • KLASYCZNE MUFFINY Z JAGODAMI

ISSN 2391-8373 INDEKS 403644 6/2019
CENA 12 ZŁ (W TYM 8% VAT)
06
9 772391 837190

eprasa.pl 4921880064

Nowość

Lecz się dietą to podręczne kompendium, w którym zebraliśmy najzdrowsze sposoby odżywiania. 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.

Największą część tego wydania poświęciliśmy dietom o udowodnionym działaniu leczniczym. Programy te zostały skonstruowane z myślą o chorych, którzy przy wsparciu dietoterapii pragną odzyskać zdrowie. Znajdziecie tu zatem dietę na dobry wzrok, przeciwdziałającą chronicznemu zmęczeniu, nadciśnieniu i chorobom serca (DASH), a także przeciwzapalną, przeciwcukrzycową oraz łagodzącą postępy chorób autoimmunologicznych. A wszystkie one opatrzone przykładowym jadłospisem!

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

eprasa.pl 4921880064

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 4921880064

Plan na czerwiec? Zdrowe lenistwo!

Nasz pomysł na czerwiec jest taki, by przy minimum wysiłku wykorzystać do maksimum to, co najlepsze w sezonie. Ma być lekko, zdrowo, smacznie i... tak bezwysiłkowo, jak to tylko możliwe.

W miesiącu, w którym wiosna przechodzi wreszcie w prawdziwe lato, w którym zaczynają się upragnione wakacje – bezwstydnie i wprost zachęcamy was do próżnowania. Do tego, by jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu, na spacerach z dziećmi, na spotkaniach z przyjaciółmi, w ogródkach, na balkonach i tarasach. Życząc cudownych chwil, prawdziwego relaksu, dajemy wam szansę na niezapomniane doznania smakowe – wystarczy wypróbować nasze przepisy.

Świeże produkty, dobre pomysły i mniej więcej pół godziny pobytu w kuchni to aktualnie najlepszy przepis na szczęście. W 30 minut można upiec chleb i ubić domowe masło, zrobić lazanię, minipizze, przygotować tort z truskawkami, lody bananowe i deser z tropikalnymi owocami (zajrzyjcie na stronę 21). Dalej jest jeszcze ciekawiej. Rosie Birkett proponuje błyskawiczne kotleciki krabowe i podpłomyk ze szparagami i ricottą (genialne ciasto z morelami powstaje w 20 minut, ale potem trzeba je jeszcze upiec). Tom Kerridge rozleniwia na całego, szykując w okamgnieniu krewetki, jagnięcinę, sałatkę z pomidorów i truskawkowe crumble. Do potraw dobieramy wina. Warto dowiedzieć się, które i na jakich zasadach najlepiej komponują się z lekkimi daniami i owocami morza.

W codziennym gotowaniu polecamy wykorzystanie gotowego ciasta francuskiego, by stworzyć oryginalne zapiekanki. Zasypujemy was pomysłami na sycące potrawy z halloumi, z pesto, na dania z orzeźwiającymi kaparami i lekkie obiady z przewagą sezonowych warzyw.

Uwierzcie, że na przyjemności nie trzeba długo czekać.
I można je mieć codziennie.

Witajcie leniwe weekendy, popołudnia i wieczory!
Smacznego.

Dorota Próchniewicz
redaktor prowadząca

eprasa.pl 4921880064

Reklama

YouKEN COOK.pl

Najlepsze PRZEPISY NA LATO znajdziesz na *youkencook.pl*

KENWOOD

eprasa.pl 4921880064

BBC goodfood

Spis treści Czerwiec 2019

60 Frytki z halloumi

65 Najlepsza tarta cytrynowa

Trendy i nowości

9 **Z CZYM TO SIĘ JE?**
Nowe, zdrowe produkty, konkursy, zaproszenia. A do tego garść przepisów na różności

W tym miesiącu

21 **30 MINUT I GOTOWE!**
Widowiskowe i bezwysiłkowe dania z tego, co najlepsze w sezonie

34 **GWIAZDY SEZONU**
Bób, młode ziemniaki, morele, kraby. Mało kalorii, niebo w gębie

40 **TOM NA LETNIE DNI**
Jagnięcina, owoce morza, pomidory, truskawki. Minimum wysiłku, doskonały efekt

Na co dzień

46 **OBIADY ZDROWE I POMYSŁOWE**
Spaghetti, pilaw, ryby, sycące sałatki. Gotuj i zajadaj

52 **SKRZYDEŁKA NA OSTRO**
Wypróbuj je na nowo

54 **FRANCUSKIE CIASTO...**
...w nowych aranżacjach

60 **SPRÓBUJ HALLOUMI**
Aż 7 przepisów na ten pyszny ser

62 **PESTO 5X**
Nie tylko do makaronu

Rodzina i zdrowie

65 **RODZINNE BARBECUE**
Lekkie, zdrowe, pyszne dania, które zrobi nawet dziecko

72 **TARTA CYTRYNOWA**
Najlepszy przepis!

68 **KLONOWA MAGIA**
Wbrew pozorom syrop klonowy to bardzo wiosenny produkt

74 **ROŚNIEMY!**
Niech nasze dzieci uczą sie jeść i gotowac zdrowo.

Inspiracje

82 **WSPANIAŁE KAPARY** Wielkie możliwości małych pączków

87 **MUFFINY Z JAGODAMI**
Bazowy przepis do modyfikacji

88 **PONAD PODZIAŁAMI**
Weganie i mięsożercy przy jednym (rodzinym) stole: jak się nie pokłócić

92 **TĘCZOWY TORT**
Na wyjątkowe okazje. Jest bajeczny! I wcale nietrudny.

94 **JAK ZROBIĆ BAJGLE**
Opisujemy to krok po kroku

Tort na zimno z truskawkami i syropem z kwiatów czarnego bzu (s. 22)

eprasa.pl 4921880064

Reklama

Hotel dla sławnych i bogatych

LATO PEŁNE LUKSUSU

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

Premiera cyklu 14 lipca, 21:55

BBC lifestyle

eprasa.pl 4921880064

66
Rodzinne barbecue: wieprzowe szaszłyki z ananasem

36
Ziołowe kotleciki z kraba i ziemniaków

52
Skrzydełka z colą, szokująco pyszne

54
Zapiekanka z kurczakiem i porami w cydrze

eprasa.pl 4921880064

Z czym to się je

Czerwiec przynosi gorącą pogodę i gorące kulinarne tematy. Robimy, kupujemy, jadamy nowinki kulinarne na słodko i na słono. Mierzymy trendy barometrem. Zmniejszamy kalorie, dbamy o zdrową dietę. Ratujemy świat, wspierając dobre inicjatywy oraz zero waste w kuchni. Zapraszamy na przyjęcia w ogrodzie oraz na zakupy w nowe miejsca

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

GORĄCY TREND

ROGALIKI Z ZATAREM

Przewróć stronę, by poznać przepis

przepis **SOPHIE GODWIN** *zdjęcie* **EMMA BOYNS**

eprasa.pl 4921880064

GORĄCY TREND

Dobry rogalik to wspaniała rzecz. Piekarze i miłośnicy wypieków prześcigają się w pomysłach, by ten smakołyk urozmaicić. Poprzeczka podnoszona jest coraz wyżej. Nie chodzi już tylko o nadziewanie czy przekładanie rogalików niczym kanapki. Ale o bazowe przepisy, składniki do ciasta. W Londynie znajdziesz takie z bekonem (drobnymi kawałkami), z syropem klonowym w Pophams Bakery. Jest do ugryzienia dekadencki rogal z kokosem, z migdałami i białą czekoladą w stylu frangipane (Lune Croissanterie, Melbourne), lub taki z „kamyczkami" z owoców i aksamitną, czerwoną polewą owocową z Union Fare w Nowym Jorku.

My wykorzystaliśmy naturalne powinowactwo sera i ciasta, dodając do poniższego przepisu cheddar i parmezan oraz trochę aromatycznego zataru. Zainspirowały nas wypieki z libańskiej restauracji Comptoir Libanais. Nie popieramy tworzenia przepisu na ciasto od zera (w kuchni magazynu Good Food mamy już przetestowane przepisy). A tym razem proponujemy skorzystanie z gotowego ciasta francuskiego – dzięki temu sprytnemu posunięciu twoje rogaliki będą gotowe w 30 minut.

ROGALIKI Z ZATAREM

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 10 minut GOTOWANIE 20 minut

350 g gotowego ciasta francuskiego dobrej jakości (u nas – Jus-Rol)
50 g dojrzałego cheddara, startego
30 g parmezanu lub wegańskiego odpowiednika, drobno startego
2 łyżki zataru
1 jajko, roztrzepane

1 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (do 180 st. C z termobiegiem). Płaską blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Odwiń ciasto, pokrój je na 6 równych trójkątów. Posyp wszystkie cheddarem, parmezanem (zużyj 3/4) oraz zatarem (zużyj 11/2).
2 Zwiń trójkąty w rogaliki, zaczynając od podstawy i idąc ku górze, do najwęższego miejsca. Zagnij boki, by utworzyć zgrabnego rogalika. Połóż wszystkie rogaliki na blasze, posmaruj każdy jajkiem, posyp resztą parmezanu i zataru. Piecz 15-10 minut na złotobrązowy kolor.

PORCJA ZAWIERA 283 kcal • 18 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 10 g węglowodanów • 4 g cukru • 1 g błonnika • 9 g białka • 1,5 g soli

Błyskawicznie, bez glutenu

Gotowanie w domu – zdrowo, naturalnie i pysznie jest łatwiejsze, kiedy można sięgnąć po wsparcie. Tym wsparciem od lat w wielu domach są produkty mrożone Jawo. Teraz mogą z nich korzystać również osoby chore na celiakię i na diecie bezglutenowej, bo częstochowska marka, jako pierwszy w Polsce producent mącznych mrożonek, powiększyła właśnie swoją ofertę o linię bezglutenową. Składają się na nią pyzy z mięsem, pyzy ziemniaczane, kartacze z mięsem, kluski śląskie z dziurką i kluski śląskie z mięsem. Każdy z produktów jest certyfikowany przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, a na opakowaniach znajduje się znak „Przekreślonego kłosa".

Więcej: www.jawo.pl oraz www.jawolewdomu.pl.

Zdjęcia potraw do BAROMETRU, kieronik sesji GARETH JONES | Stylizacja potraw ELENA SILCOCK | Stylizacja FAYE WEARS
BAROMETR tekst ANNA LAWSON | Zdjęcia GETTY

eprasa.pl 4921880064

BAROMETR

Co jest trendy

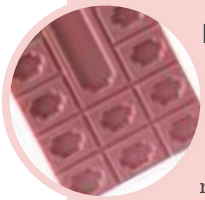
Ananas

Jego sprzedaż zwiększa się coraz bardziej. Supermarkety np. Tesco odnotowują rekordowe wyniki. Owoce tropikalne generalnie sprzedają się coraz lepiej. W naszych propozycjach kulinarnych na ten miesiąc znajdziesz tropikalną wersję Eton Mess, w której rządzi ananas. Urządzając grilla, pamiętajcie, że ten owoc świetnie się nadaje do nadziania na szaszłyk, wraz z kawałkami mięsa.

Plamoodporny notatnik

Czy twój domowy zeszyt z przepisami nosi mało estetyczne ślady użytkowania go w kuchni, przy gotowaniu? Pewnie tak, i to zupełnie normalne. Ale światowe wynalazki idą naprzód i możemy cię poinformować o istnieniu notatnika Stone Notebook. Zrobiony jest z materiału odpornego na tłuszcz i wodę. Możesz więc mieć brudne ręce, coś może niechcący skapnąć, a zapiski pozostaną czyste!

Rubinowa czekolada



Jest czerwona i całkowicie wolna od wszelkich sztucznych barwników. Robi się ją z rubinowych ziaren, odkrytych w Ekwadorze, Brazylii i na Wybrzeżu Kości Słoniowej. Oprócz niezwykłego koloru mają też cierpki, owocowy smak jagód. Czekoladowi potentaci, jak Both Fortnum&Mason's czy KitKat mają ją w ofercie. Możesz więc wybierać między gorzką, mleczną, białą a rubinową czekoladą.

Koźlina

Długo całkiem zapomniana, teraz staje się coraz popularniejsza, trafia do menu najlepszych restauracji. W Wielkiej Brytanii można ją kupić w wybranych sklepach Morrisons oraz na ocado.com. Może uda ci się spróbować dania z koźliny?

Kuchnia peruwiańska

Coraz popularniejsze są wyjazdy do Peru, nic więc dziwnego, że kuchnia peruwiańska również stała się modna. Podróżnicy przywożą produkty i podpatrzone przepisy. Można zacząć od picarones, czyli peruwiańskich pączków.

SUPLEMENT DLA NIEJADKÓW

Wiemy, że wśród dzieci zdarzają się prawdziwe niejadki, wyczulone na wygląd, kolor i zapach pożywienia. Aby sprostać wymaganiom, powstała nowa wersja EstroVity Kids, kusząca smakiem bananów i pomarańczy. Nowy smak sprawia, że suplement diety jest chętnie przyjmowany nawet przez te pociechy, które trudno nakłonić do dokończenia obiadu. Preparat zawiera szereg substancji odżywczych, które wspomagają prawidłowy wzrost i rozwój dzieci, w tym kwas alfa-linolenowy (omega 3), witaminę A (niezbędną do prawidłowego widzenia), witaminę D (utrzymującą odpowiedni rozwój kości) oraz witaminę E, która chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

EstroVita Kids pokrywa w 100 % dzienne zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe z grupy Omega. Można je w pełni bezpiecznie podawać pociechom już od 3. roku życia.

Więcej: www.estrovita.pl

KFC OPCJA WEGE

Sieć rozszerza wegetariańskie menu i wprowadza nowego Burgera Halloumi. Ser halloumi idealnie komponuje z aromatycznym sosem truflowym, chrupiącą sałatą i rukolą. Do tego słodkie pomidorki koktajlowe i czerwona cebulka. Całość zamknięta w perfekcyjnie wypieczonej bułce. Spróbuj i oceń.

eprasa.pl 4921880064

Obiad z pomysłem

Sałatka grecka w hot-dogu

Coraz łatwiej kupić chude kiełbaski. Dostępne są też kiełbaski w wersji wegetariańskiej. Idźmy więc za ciosem, czyli za nowym trendem i zróbmy zdrowe, niskokaloryczne hot-dogi. Można zaprosić do nich też fetę i szpinak. Wymyśliliśmy więc hot-doga w stylu greckim.

LICZBA PORCJI 4
PRZYGOTOWANIE 5 minut

Podsmaż kiełbaski na średnim ogniu na 1 łyżce oleju. Smaż 15 minut, kilka razy przewracając. Pomidorki cherry i oliwki z sałatki greckiej przekrój na połówki. Przekrojone bagietki posmaruj łyżką hummusu. Na nich rozrzuć pomidorki i sałatę z greckiej sałatki. Usmażone kiełbaski przekrój w poprzek na pół, dodaj po dwie na każdą połówkę bagietki, dorzuć oliwki i fetę.

KORZYŚCI niskokaloryczne

PORCJA ZAWIERA 485 kcal • 19 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 57 g węglowodanów • 3 g cukru • 5 g błonnika • 19 g białka • 2,4 g soli

4 kiełbaski z kurczaka lub wegetariańskie (u nas Sainsbury's Love Meat & Veg!)

+

1 opakowanie sałatki greckiej (200 g)

+

2 bagietki, przekrojone wzdłuż na pół

+

4 łyżki hummusu

=

Dzikość róży

Jeśli każdego dnia biegasz ze spotkania na spotkanie i pijesz kolejne kawy, twoja cera marzy o zupełnie innym napoju – pełnym witamin i antyoksydantów z naturalnego źródła. Zafunduj sobie i swojej skórze chwilę orzeźwienia oraz bombę witamin w postaci mrożonej herbaty z dzikiej róży, hibiskusa i wiśni.

Składniki na dzbanek napoju:
2 torebki naparu Rosehip, Hibiscus & Cherry od Ahmad Tea London
do posłodzenia: miód lub syrop z agawy
do dekoracji: świeże lub mrożone wiśnie, plastry cytryny lub listki świeżej mięty

Dwie torebki naparu umieść w dzbanku lub słoju i zalej wrzącą wodą na 10-15 minut. Najlepiej parzyć go pod przykryciem. Schłodzony napar przelej do dzbanka z lodem i udekoruj owocami lub miętą. W razie potrzeby dosłódź miodem lub syropem z agawy.

Przepis na sałatkę grecką w hot dogu ANNA LAWSON | Kierownik sesji GARETH JONES | Stylizacja potrawy ELENA SILCOCK | Stylizacja FAYE WEARS
Zdjęcia ELENA HEATHERWICK, PAUL PATERSON

eprasa.pl 4921880064

Daktyle zamiast czekolady

Czym zastąpić kanapkę z kremem czekoladowym, który tak lubią dzieci i który zawiera mnóstwo cukru ? Dużo zdrowszą alternatywą jest chleb z niskosłodzonym dżemem lub miodem. Nie zawsze jednak dzieci, przyzwyczajone do specyficznego smaku kremu, chcą je jeść. W takiej sytuacji z pomocą przychodzi marka ViVio i jej produkt – Daktyrella. To krem z daktyli z dodatkiem prażonych orzechów laskowych i karobu, stworzony wyłącznie z naturalnych składników i bez dodatku cukru. Jest zdrowszym zamiennikiem popularnych kremów czekoladowych, podobny do nich w smaku i konsystencji. Daktyle to bogactwo korzystnych dla zdrowia składników – zawierają błonnik pokarmowy, antyoksydanty, związki mineralne, w tym przede wszystkim potas, wapń i witaminy, głównie B3. Bez względu, czy są świeże.

Wiosna w ruloniku

Spring Rollsy są mają dalekowschodnie korzenie, ale możemy z sukcesem przygotować je własnoręcznie w naszych domach. W cienki arkusz papieru ryżowego zwiń, co tylko chcesz – wiosenne warzywa, orzechy, makaron sojowy lub suszone owoce, które sprawią, że rolki będą miały niepowtarzalny smak. To szybki sposób na zdrową, lekką, dietetyczną przekąskę.

Mocno warzywne sakiewki z orzechowym sosem curry
10 arkuszy papieru ryżowego o średnicy 22 cm
pół małej główki czerwonej kapusty
90 g Migdałów lekko solonych prażonych Bakalland
5 rzodkiewek
kilka gałązek świeżej kolendry
świeży szpinak
kalarepa
marchewka
żółta papryka
ogórek gruntowy
Składniki na sos:
100 g Orzechów laskowych Bakalland
1 łyżeczka curry
2 łyżki sosu sojowego
ząbek czosnku
łyżeczka soku z cytryny
3 łyżki wody
łyżeczka cukru
łyżka oliwy z oliwek

Orzechy zalej wrzątkiem i odstaw na kilka godzin. Po tym czasie odlej wodę, orzechy przesyp do blendera i dodaj resztę składników na sos. Blenduj do uzyskania gładkiej masy. Gęstość sosu reguluj wodą. Gotowy sos przelej do miseczki i odstaw go na bok. Czerwoną kapustę posiekaj, rzodkiewkę pokrój w cienkie plasterki, a marchewkę, paprykę, ogórka i kalarepę w niewielkie słupki. Kolendrę posiekaj z grubsza. Do szerokiego, głębokiego półmiska wlej gorącą wodę. Mocz w niej przez chwilę arkusz papieru ryżowego do momentu, aż zmięknie, następnie rozłóż go na drewnianej desce. Na papierze rozłóż kilka liści szpinaku, kapustę, paprykę, marchewkę, rzodkiewkę, ogórka, kolendrę oraz kilka solonych migdałów. Prawy oraz lewy bok papieru ryżowego złóż do środka, następnie zwiń go od dołu ku górze. Powtarzaj z kolejnymi arkuszami. Spring rollsy jedz, maczając je w przygotowanym sosie.

eprasa.pl 4921880064

Czarnuszka, sól himalajska, jagody acai na porannym talerzu

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia – dostarcza nam energii i reguluje układ trawienny. Ania Starmach i Purella Superfoods przedstawiają przepisy na śniadania w pięć minut. Czarnuszka, sól himalajska i jagody acai w połączeniu z owocami, warzywami, rybami, mięsem i nabiałem, tworzą prawdziwą bombę właściwości prozdrowotnych.

JAGODOWA PEŁNA MICHA
2 łyżeczki acai Purella Superfood
2 zamrożone banany
po 3 łyżki mrożonych malin i jagód
1 łyżka pasty orzechowej (np. z orzeszków ziemnych)
2 łyżki musu kokosowego
200 ml dowolnego mleka
1 kiwi
po 1 łyżce migdałów bez skórki
po 1 łyżce chia Purella Superfood, jagód goji Purella Superfood, morwy suszonej Purella Superfood i kruszonego kakao Purella Superfood
4-5 szt. świeżych truskawek

W blenderze umieść: acai, banany, maliny, jagody, masło orzechowe, mleko, miąższ kokosowy, zmiksuj na gładką masę, przelej ją do miseczek. Na wierzchu ułóż pokrojone w plasterki kiwi i truskawki. Do acai bowl dodaj morwę, kakao, chia i goji oraz migdały. Jedz od razu!

SYCĄCA JAJECZNICA NA GRZANCE
2 kromki chleba razowego
2 jajka ekologiczne „0"
2 plastry łososia wędzonego
1 łyżeczka masła do smażenia
1 łyżeczka czarnuszki Purella Superfoods
2 szczypty soli himalajskiej Purella Superfoods
świeżo mielony pieprz

Kromki chleba podpiecz w tosterze lub w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni. Poziom wypieczenia wybierz według uznania.
Masło rozpuść na patelni, wbij jajka, podgrzewaj na małym ogniu, stale mieszając. Do jajecznicy dodaj sól himalajską i pieprz.
Na grzankach ułóż plastry łososia, a na nich ciepłą jajecznicę. Całość posyp czarnuszką.

SEZON NA GRILLA

Niewątpliwie bohaterem każdego przyjęcia z grillem w roli głównej są kiełbaski. Jak je podać i co jeszcze warto wrzucić na ruszt?

KIEŁBASKI Z PESTO Z LIŚCI RZODKIEWKI
2 minibagietki lub bagietka
4 kiełbaski śląskie marki Konspol
1 pomidor
cebula
3 łyżki majonezu
kilka liści sałaty
pęczek rzodkiewek
garść pestek słonecznika
oliwa z oliwek
ząbek czosnku
jogurt naturalny
Przyprawy:
sól
pieprz
słodka i ostra papryka
zioła prowansalskie i inne ulubione przyprawy

Pieczone rzodkiewki i pesto trzeba przygotować wcześniej. Zacznij od odcięcia liści rzodkiewki, umyte przełóż do blendera, dopraw solą i pieprzem. Na suchej patelni upraż ziarna słonecznika. Jak będą miały złoty kolor, przełóż do blendera, dodaj dwie łyżki oliwy. Wszystko zblenduj na gładką masę. Jeżeli trzeba, dodaj więcej oliwy.
Rzodkiewki, umyj i przekrój na pół. Włóż do naczynia żaroodpornego, dopraw solą i pieprzem, skrop oliwą, dokładnie wymieszaj. Wstaw do piekarnika nagrzanego na 180 stopni i piecz przez 10 min. Mamy gotowe dodatki, można więc przygotować kiełbaski. Grilluj je, aż się zrumienią. Przekrój bagietkę, ale tylko z jednej strony. Posmaruj dolną część pesto a drugą majonezem. Włóż kiełbaskę, porwane na mniejsze kawałki liście sałaty, pieczone rzodkiewki, krążki cebuli i pomidora i gotowe.

eprasa.pl 4921880064

Koniec z jednorazówkami

Tesco rezygnuje z jednorazowych sztućców i talerzy we wszystkich restauracjach samoobsługowych Bistro. Zastąpią je naczynia wielokrotnego użytku. Tesco kontynuuje zobowiązanie, dotyczące zmniejszenia negatywnego wpływu opakowań plastikowych na środowisko. Aby zredukować liczbę używanych przez klientów „jednorazówek", Tesco chce zastąpić tego typu produkty zamiennikami przyjaznymi środowisku. Już wkrótce do wszystkich Bistro wprowadzone zostaną metalowe sztućce oraz porcelanowe kubki i talerze. Z restauracji znikną również kosze, dzięki czemu Tesco ograniczy skalę produkcji odpadów do minimum.

FURIA na twoim stole

Unikatowa galanteria filcowa, całkowicie zmieniająca wygląd stołu w domu lub restauracji, to jeden z projektów Spółdzielni Socjalnej FURIA. FURIA to fuzja talentów, feeria pomysłów i pasja w działaniu. Jako pierwsza w Polsce spółdzielnia socjalna wdraża autorski innowacyjny model aktywizacji zawodowej osób ze spektrum autyzmu, oparty na ścisłej współpracy osób o różny poziomie sprawności, którzy wspólnie realizują powierzone im zadania w zakresie produkcji i usług. Proponuje szeroką gamę produkcji i usług, takich jak: galanteria filcowa dla firm i instytucji (teczki, torby, etui, breloki, wizytowniki), przedmioty unikatowe, projektowane i wykonywane na zamówienie, buttony, brandowanie i dekoracja haftem komputerowym, projektowanie haftów i nadruków oraz grafiki użytkowej (plakaty, ulotki, wizytówki) oraz inne usługi zlecone. FURIA to bardzo wysoka jakość wykonania. Misją przedsiębiorstwa jest reintegracja społeczna i zawodowa osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, a prowadzona działalność gospodarcza jest narzędziem dla stworzenia optymalnego środowiska pracy, sprzyjającego skutecznej aktywizacji zawodowej i długotrwałemu zatrudnieniu osób ze spektrum autyzmu, wspieranych przez świadomych pełnosprawnych współpracowników.

FURIA jest otwarta na każdą formę współpracy, która poprzez zrealizowanie potrzeby klienta, przybliży przedsiębiorstwo do nadrzędnego celu – wspierania osób ze spektrum autyzmu i ich rodzin w budowaniu przyszłości, uwzględniającej możliwie pełne uczestnictwo w życiu społecznym. **Kontakt: www.spoldzielnia-furia.pl**

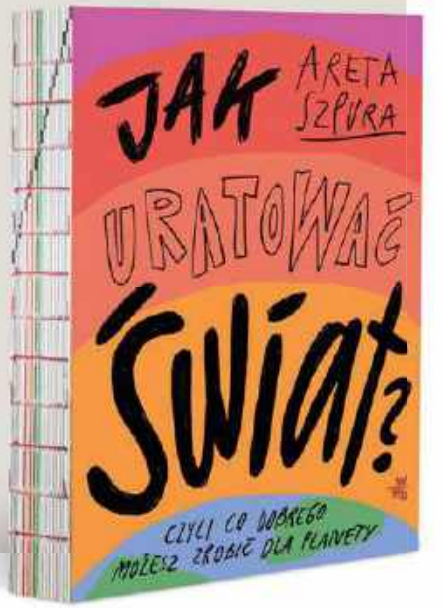
eprasa.pl 4921880064

CZY ZNASZ SMAK MOCHI?

Co to takiego? Każdy, kto był w Japonii na pewno natknął się na ten smakołyk. Pojawia się też w menu dobrych japońskich restauracji. Mochi to kleiste kulki z ciasta ryżowego, wypełnione gęstym, słodkim nadzieniem. W Japonii jada się je na deser lub jako przekąskę. Stają się coraz popularniejsze także poza nią.
Brzmi interesująco? Jak więc powstają? Ciasto ryżowe robi się z mąki ryżowej, gotowanej na parze tak długo, aż stanie się gęsta, lepka, konsystencją przypominająca gumę. Najczęściej nadziewa się kulki mochi słodzoną pastą z czerwonej fasoli.
Gdzie można tego spróbować? Najpewniej w japońskich restauracjach. Można też kupic mochi w sklepach z azjatycką żywnością. Można trafić na mochi nadziewane zieloną herbatą matcha, nadzieniem z mango, kokosem, sezamem i wanilią. Tradycyjnych mochi szukaj na japancentre.com, mniej konwencjonalnych na ainomochi.com.
(Anna Lawson)

Jak uratować świat

Jeśli nie wiesz, a bardzo chcesz to zrobić, z pomocą może przyjść książka Arety Szpury „Jak uratować świat? Czyli co dobrego możesz zrobić dla planety" (wydawnictwo W.A.B.).
Ta publikacja zmienia myślenie i podejście do tematu ekologii, zero waste i weganizmu.
Najpierw otworzy ci oczy, potem sprawi, że zaczniesz je ze zdumieniem przecierać, a na końcu zmotywuje do tego, aby zmieniać rzeczywistość. Także tę kulinarną, wokół siebie. Poradnik pokazuje, że proste wybory konsumenckie wpływają na ogólną świadomość i mają rzeczywisty wpływ na świat. Książka została wydana w możliwie najbardziej ekologiczny sposób.



Na spotkania z przyjaciółmi

Ciepłe, słoneczne dni zachęcają do pikników, grillowania i towarzyskich spotkań w ogrodzie. Któż ich nie lubi? Pyszne, lekkie jedzenie, kolorowe, soczyste koktajle, luźna atmosfera i mnóstwo radości. Czekaliśmy na to – najwyższa pora, by ruszyć na łono przyrody i cieszyć się chwilami spędzonymi z przyjaciółmi. Organizację pikniku ułatwią przydatne naczynia i akcesoria. Dzięki nim przygotowania nie pochłoną wiele czasu i wysiłku. Planując piknikowe menu, postawmy na proste sałatki, kanapki i przekąski. Korzystajmy z bogactwa warzyw i owoców, które wiosną i latem królują na straganach. Niech będzie smacznie, lekko, soczyście kolorowo! Do wygodnego transportu przygotowanych dań, idealnie sprawdzą się szczelne pojemniki. Najlepsze będą te wykonane z wysokiej jakości szkła hartowanego – jak Bormioli Rocco Frigoverre Basic. Są bezpieczne dla zdrowia, szczelne, trwałe, a jednocześnie – wyjątkowo estetyczne. Te i wiele innych produktów w sam raz na pikniki i przyjęcia w ogrodzie na: **www.zasmakujradosci.pl**

eprasa.pl 4921880064

Nowy salon, nowe inspiracje

Skandynawski design w nowej odsłonie, czyli DUKA w niedawno otwartej w Warszawie Galerii Młociny. Nowoczesna aranżacja przestrzeni powstała we współpracy z gdańskim studiem architektonicznym 1:1. Nowa formuła oparta jest na dużej powierzchni sklepu, co daje większe możliwości ekspozycyjne. Oferta została wzbogacona szerokim asortymentem renomowanym marek o skandynawskich korzeniach. Marka DUKA nie zwalnia tempa i zapowiada kolejne reotwarcia sklepów w zaprezentowanym koncepcie. Zwieńczeniem działań będą huczne obchody setnego jubileuszu już w przyszłym roku. Galeria Młociny jest największym obiektem handlowo-rozrywkowym w Warszawie. Ogromne wrażenie robi powierzchnia sklepu DUKA – lokal liczy aż 400 m^2.

Zabawa na Bielanach

Galeria Młociny to nowe, lifestylowe „must be". W poprzednim stuleciu warszawskie Bielany słynęły z najlepszych potańcówek, pikników i karuzeli. Dziś, świeżo otwarta w pobliżu Huty Warszawa Galeria Młociny kusi wysokiej klasy designem, bogatą ofertą zakupową oraz strefą gastronomiczną mieszczącą pod jednym dachem kawał świata. Pojawią się niespotykane dotąd w centrach handlowych marki gastronomiczne Sobremesa, Buenavista, czy Sushi Zushi. Cała, mieszcząca kilkadziesiąt restauracji, knajpek i kawiarni strefa Spotkań i Dań, wypełni gastronomiczną lukę w północno-zachodniej Warszawie, z dala od zgiełku stołecznego centrum, tłumów, kolejek i hałasu.

Czysto i... smakowicie

Bajeczne zapachy, owocowe olejki i kompleks witamin to… najnowsza propozycja Tutti Frutti! Mydła w płynie pomogą nam oczyścić i jednocześnie wypielęgnować naszą skórę. Dzięki odpowiedniemu PH nie wysuszają dłoni, a ich wspaniałe aromaty, za które klienci od lat kochają Tutti Frutti uczynią z codziennego mycia rąk świetną zabawę! W ofercie mydła w płynie: wiśnia&porzeczka z witaminą A, gruszka&żurawina z witaminą F, brzoskwinia&mango z witaminą E.

eprasa.pl 4921880064

„Żabka" wygrywa

Sieć została uhonorowana tytułem „Marka Roku 2018". Ta prestiżowa nagroda trafiła do największej w Polsce sieci typu convenience za innowacyjność i nowoczesność, a także zaskakiwanie nowymi pomysłami. Wyróżnienie przyznane zostało przez miesięcznik „Media & Marketing Polska".

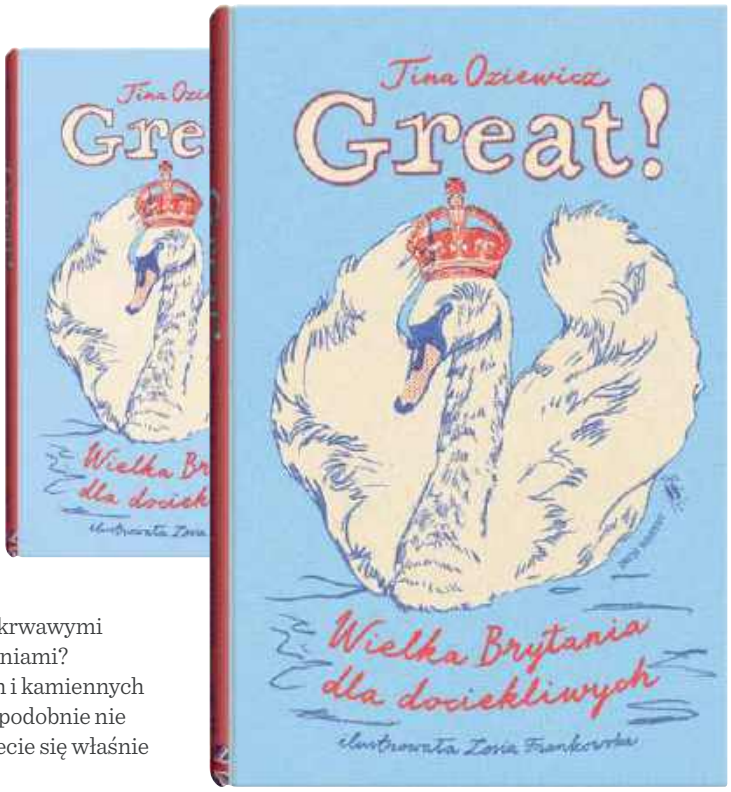
Świetnie, czyli „great"!

Jako pismo rodem z Wielkiej Brytanii, możemy polecić naszym czytelnikom zaskakujący przewodnik po ojczyźnie Szekspira i Harry'ego Pottera. „Great! Wielka Brytania dla dociekliwych" Tiny Oziewicz, ilustrowany przez Zosię Frankowską ukaże się 19 czerwca. Wszyscy wiedzą, że Brytyjczycy jeżdżą lewą stroną, podają długości w stopach i mają królową. Ale czy widzieliście stumetrowe białe konie na zielonych wzgórzach i kruki karmione krwawymi ciasteczkami? Braliście udział w pogoni za serem i wyścigu z patelniami? Słyszeliście o drzwiach do świata elfów, opuszczonych klasztorach i kamiennych kręgach, w których zwalnia czas? Takiej Wielkiej Brytanii prawdopodobnie nie znaliście. Jeśli czegoś jeszcze nie wiecie o kraju na wyspach, dowiecie się właśnie z tej książki. (wydawnictwo Dwie Siostry)

Metamorfozy i Malediwy

Ruszył konkurs supermarketu online Frisco.pl i marki BeRAW, w którym do wygrania jest tygodniowy pobyt na Malediwach z Ewą Chodakowską! Zwycięzca spędzi tydzień na wyspie Kandima Maldives wraz z osobą towarzyszącą, do ich dyspozycji będzie luksusowy pokój w Sky Studio. W skład nagrody wchodzą również zdrowe posiłki, skomponowane przez dietetyka BeDiet, 2 treningi dziennie prowadzone przez Ewę Chodakowską i Lefterisa Kavoukisa, zajęcia fitness na siłowni oraz inne atrakcje. Na wszystkich uczestników konkursu czeka nagroda gwarantowana w postaci miesięcznego dostępu do BeActiveTV. Konkurs trwa do 30 czerwca. Jest o co walczyć!

Szczegóły konkursu na:
www.frisco.pl/stn,wygraj-wyjazd-na-malediwy



eprasa.pl 4921880064

Daiquiri

Nasz ekspert Alice Lascelles podaje przepis na możliwie najlepsze daiquiri, dodając jeszcze trzy pomysły ekstra na podkręcenie klasyki. *zdjęcia* **EMMA BOYNS**

Klasyczne daiquiri to minimalistyczny oszczędny drink z białego rumu, cukru i limonki. Ta prostota w przygotowaniu go pociąga barmanów. Wiedzą, jak wiele zależy od rumu.

LICZBA PORCJI 1
PRZYGOTOWANIE 5 minut

50 ml białego rumu
25 ml soku z limonki
10 ml syropu cukrowego
lód

Składniki wymieszaj w shakerze i wlej do kieliszka.

PORCJA ZAWIERA 283 kcal • 18 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 10 g węglowodanów • 4 g cukru • 1 g błonnika • 9 g białka • 1,5 g soli

gf wskazówka

Zrób syrop cukrowy.

Rozpuść 300 g cukru w 150 ml wody, podgrzewając je na wolnym ogniu. Ostudź i przelej do butelki.

3 x TWIST

Truskawkowe daiquiri
Koktajl powinien być zrobiony z naprawdę dojrzałych i słodkich owoców. Weź garść truskawek na każdy koktajl, zafunduj im porządne miksowanie. Dodaj resztę składników z klasycznego drinka, wymieszaj w shakerze i przelej do kieliszka. Poza sezonem, możesz użyć truskawkowego purée dobrej jakości. Drink powinien być tak samo smaczny.

Daiquiri „Papa Doble" wg Hemingwaya
Pisarz pijał w El Floridita wersję daiquiri przyrządzaną specjalnie dla niego, zwaną „Papa Doble", z poczwórnym rumem, limonką, sokiem z grejpfruta i likierem maraschino. Wielu z nas posmakowałby taki drink. Aby go zrobić, weź: 50 ml białego rumu, 15 ml soku z czerwonego grejpfruta, 15 ml soku z limonki, 15 ml likieru maraschino Luxardo, 5 ml syropu cukrowego. Wrzuć do shakera, wymieszaj, przelej do kieliszka. Jeśli wolisz, zmiksuj składniki z lodem.

Daiquiri „Terrazza's blue"
„Terraza blue" to kolejne miejsce, leżące 10 mil od Hawany, w którym bywał Hemingway. Tamtejsze daiquiri zawierało blue curaçao, nawiązywało do koloru laguny. Jeśli chcesz go spróbować, syrop cukrowy z klasycznego przepisu zamień na 15 ml Bols Blue Curaçao. Wspaniały pomysł na letnie dni, koniecznie z parasolką do drinków.

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

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

Najlepsze w tym miesiącu

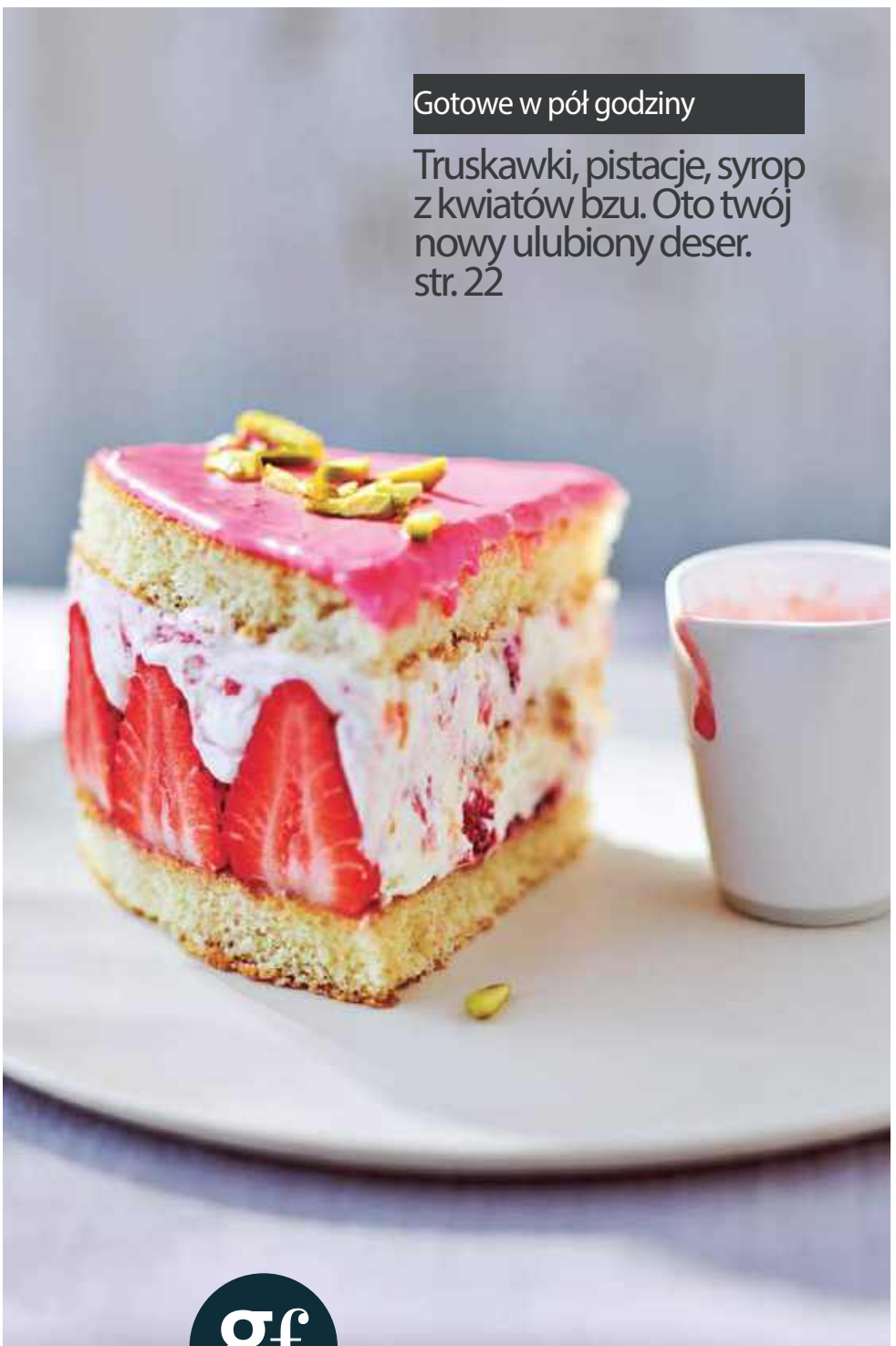
Korzystajmy z lata, gotujmy nieskomplikowane dania ze świeżych składników. Stawiajmy na lekką kuchnię. Korzystajmy z sezonowych owoców, zwłaszcza truskawek.

Szybko i świeżo

Kotlety schabowe z bobem i miętowo-ziemniaczanym purée, str. 37

Szparagi, łosoś, krewetki i żytnie płatki, czyli talerz do schrupania, str. 42

Truskawki pod kruszonką z białej czekolady, str. 43



Gotowe w pół godziny

Truskawki, pistacje, syrop z kwiatów bzu. Oto twój nowy ulubiony deser. str. 22

eprasa.pl 4921880064

GOTOWE W 30 minut

Nie wierzysz? Spróbuj!

Zapraszasz gości? Nie stresuj się. Nie spędzisz całego dnia w kuchni. Dzięki przepisom Cassie Best w pół godziny wykreujesz pyszności, które będę długo oklaskiwane.

zdjęcia **MYLES NEW**

eprasa.pl 4921880064

Ciasto z truskawkami i kwiatami czarnego bzu

Nikt nie uwierzy, że przygotowanie tego słodkiego cuda zajęło ci tylko 30 minut. Wygląda nieziemsko, smakuje jak towar z wyższej półki w najlepszej cukierni. Możemy się zakładać, że tym tortem będziesz odtąd świętować szczególne okazje.

LICZBA PORCJI: 10 PRZYGOTOWANIE: 30 miinut plus schładzanie

2 biszkoptowe blaty (ok. 200 g)
6 łyżek dżemu truskawkowego
400 g truskawek (wybierz owoce podobnej wielkości), przekrojonych na połówki
600 ml słodkiej śmietanki 32-36%
2 łyżki cukru pudru, plus dodatkowe 150 g na lukier
5 łyżek syropu z kwiatów czarnego bzu
5-6 malin lub trochę różowego barwnika spożywczego w żelu
mała garść zblanszowanych, posiekanych pistacji (opcjonalnie)
truskawkowy sos coulis do podania

1 Przygotuj głęboką, rozsuwaną tortownicę o średnicy ok. 20 cm. Wyjmij z niej dno. Następnie użyj je jako szablonu do przycięcia biszkoptowych blatów do odpowiedniej wielkości. Odcięte kawałki ciasta pokrój na małe kawałki, odłóż. Zmontuj z powrotem tortownicę i wyłóż ją folią spożywczą. Folii musi być na tyle dużo, by – po umieszczeniu w niej tortu – zakryć wierzch.
2 Na spodzie formy połóż jeden z blatów i rozsmaruj na nim połowę dżemu. Wokół brzegu ułóż truskawki podobnej wielkości, kierując przeciętą część na zewnątrz. Szczególnie małe lub duże owoce odkładaj na bok.
3 Ubij śmietankę, dodając 2 łyżki cukru pudru i 3 łyżki syropu z czarnego bzu – ubijaj, aż mieszanina utrzyma swój kształt. Pokrój drobno odłożone truskawki i dodaj do ubitej masy. Połowę kremu rozłóż równomiernie na blacie w tortownicy, rozciągając go dokładnie na brzegi. Krem powinien zakryć truskawki, utrzymując je na na miejscu.
4 Wciśnij do kremu odłożone kawałki ciasta. Skrop pozostałym syropem. Rozprowadź pozostały dżem. Przykryj całość drugim blatem. Zakryj dokładnie folią i schładzaj w lodówce do 24 godzin.
5 Rozgnieć maliny tylną częścią widelca i wymieszaj z 150 g cukru pudru na gęsty lukier. Jeśli używasz barwnika, najpierw zmieszaj cukier puder z odpowiednią ilością wody, by powstał gęsty lukier, a barwnik dodaj na końcu.
6 Tuż przed podaniem, wyjmij deser z lodówki. Wyjmij z formy, zdejmij folię, wierzch posmaruj lukrem i posyp pistacjami, Serwuj z truskawkowym coulis, ewentualnie z bitą śmietaną, jeśli wolisz.

KORZYŚCI! • witamina C

PORCJA ZAWIERA 525 kcal • 44 g tłuszczu • 25 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 52 g węglowodanów • 41 g cukru • 2 g błonnika • 4 g białka • 0,3 g soli

Truskawkowe coulis

Zmiksuj 200 g truskawek, 100 g cukru pudru i sok z 1 cytryny. Podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do czasu podania.

gf wskazówka

Dostępne w Wielkiej Brytanii „slivered pistachios", których użyto w oryginalnym przepisie są blanszowane, pokrojone w słupki, mają intensywny kolor, ale smakują tak samo, jak zwykłe łuskane pistacje. Możesz ich poszukać w sklepach z orientalną żywnością lub przygotować podobne w domu. Wystarczy zalać wrzątkiem łuskane pistacje i odstawić na 10 minut. Następnie odcedzić i umieścić na ściereczce. Pocieraj je, aż zejdzie zewnętrzna skórka i ukaże się intensywna, pistacjowa zieleń. Pokrój w cienkie słupki.

eprasa.pl 4921880064

eprasa.pl 4921880064

eprasa.pl 4921880064

Chleb z melasą i płatkami owsianymi, serwowany z marynowanymi ogórkami, wędzonym łososiem oraz domowym masłem

Trójkątne wgniecenia pomogą podzielić chleb na porcje. Gdy będzie w piekarniku, będziesz mieć czas na przygotowania dowolnym dodatków, w tym masła domowej roboty. Warto je zrobić, jeśli dotąd nie próbowałeś.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 10 minut GOTOWANIE: 20 minut

400 g mąki samorosnącej (dodaj ½ łyżeczki sosy i ½ łyżeczki proszku do pieczenia na każde 150 g zwykłej mąki), plus trochę do podsypywania
50 g płatków owsianych, plus trochę do posypania
1 łyżeczka sody oczyszczonej
200 ml maślanki
3 łyżki melasy
Na pikle
1 ogórek, pokrojony na wstążki obieraczką do ziemniaków
2 łyżki białego octu winnego
1 łyżka cukru
mały pęczek koperku, posiekany
Na masło
300 ml śmietany 48% (brytyjskie double cream)
Do podania
120 g wędzonego łososia i cząstki cytryny

1 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (do 180 st. C z termoobiegiem). Blachę, wyłożoną papierem do pieczenia wstaw na środkową półkę. Wymieszaj suche składniki z 1 łyżeczką soli. W dzbanku wymieszaj maślankę i melasę, dopełnij wodą, by uzyskać 300 ml płynu.
Wlej mokre składniki do suchych, wymieszaj, zagnieć, by powstało miękkie ciasto. Jeśli będzie zbyt lepkie, dosyp więcej mąki. Wyjmij z piekarnika gorącą blachę, podsyp mąką i połóż na niej chleb, zagniatając go nieco pod spód. Nożem zaznacz „wgniecenia", czyli natnij ciasto tak, by zaznaczyć na nim 6 trójkątnych kawałków. Włóż do piekarnika na 20 minut.
2 W tym czasie, połącz wszystkie składniki pikli, dosypując 1/2 łyżeczki soli. Odstaw.
3 Aby zrobić masło, włóż śmietankę do miski i ubijaj elektryczną trzepaczką przez 5 minut, aż się rozwarstwi na tłuszcz i maślankę. Ubijaj dalej, aż zbierze się więcej masła. Przełóż na sito, odcedź tyle płynu, ile się da. Masło zawiń w pergamin i włóż do lodówki, by się schłodziło. Odcedzoną maślankę odstaw na później, albo – jeśli masz więcej czasu – najpierw zrób masło, by maślankę wykorzystać do przygotowania chleba. Schłodzone masło posyp solą morską. Podawaj do chleba, z piklami z ogórka, łososiem i cząstkami cytryny.

KORZYŚCI • błonnik • 2 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 608 kcal • 29 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 66 g węglowodanów • 10 g cukru • 4 g błonnika • 18 g białka • 3,5 g soli

eprasa.pl 4921880064

Mostek jagnięcy w ziołach, z fasolą dauphinoise

Uwielbiasz ziemniaki dauphinoise? Jeśli tak, to pokochasz też podobnie przygotowaną fasolę. Może ona śmiało rywalizować z oryginalną, czyli ziemniaczaną wersją tego klasycznego dania. Świetnie też pasuje do jagnięciny.

LICZBA PORCJI: 3-4 PRZYGOTOWANIE: 5 minut GOTOWANIE: 25 minut

4 ząbki czosnku, 1 obrany i rozgnieciony, pozostałe zgniecione bez obierania
1 łyżeczka mąki kukurydzianej
180 ml gęstej śmietanki 32-36% (lub double cream)
150 g crème fraîche
2 łyżeczki musztardy Dijon
2 puszki po 400 g nasion dużej białej fasoli (najlepiej maślanej), odsączonej
1 cytryna, z połowy zetrzyj skórkę, resztę pokrój w cienkie plasterki
20 g parmezanu, startego
1 mostek jagnięcy (7-8 kostek), bez tłuszczu, pokrojony na kotleciki z kością (najlepiej niech zrobi to rzeźnik lub kup w supermarkecie pokrojone mięso)
2 łyżki oliwy z oliwek
garść świeżych ziół: rozmarynu lub tymianku
szparagi lub sezonowe warzywa, do podania

1 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (z termoobiegiem do 180 st. C). Formę do pieczenia (nasza ma wymiary 18 x 25 cm) natrzyj rozgniecionym ząbkiem czosnku. Mąkę kukurydzianą wymieszaj w misce z 1 łyżką śmietany. Resztę śmietany, crème fraîche i musztardę dobrze ubij i dopraw. Dodaj fasolę, skórkę cytryny, parmezan. Wymieszaj. Przełóż do formy, dopilnuj, by fasola była całkowicie przykryta mieszaniną. Wstaw do piekarnika na czas przygotowania mięsa.
2 Jagnięcinę przypraw. Na patelni rozgrzej oliwę i obsmażaj mięso przez 1-2 minuty z obu stron, aż dobrze się przyrumieni. Dodaj zioła, pozostały czosnek i podsmażaj jeszcze 30 sekund.
3 Mięso połóż na podpieczonej fasoli, dodaj plasterki cytryny i wstaw do piekarnika na 15-20 minut. Podawaj z obgotowanymi szparagami lub innymi sezonowymi warzywami.

KORZYŚCI • błonnik • 1 z 5 porcji warzyw dziennie • bez glutenu

PORCJA ZAWIERA 7775 kcal • 60 g tłuszczu • 33 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 19 g węglowodanów • 3 g cukru • 8 g błonnika • 37 g białka • 0,6 g soli

WIĘCEJ POMYSŁÓW DO ZROBIENIA W PÓŁ GODZINY

Tarta Banoffee

LICZBA PORCJI: 3-4 PRZYGOTOWANIE: 5 minut GOTOWANIE: 25 minut

Ubij 450 ml śmietanki 32-36 % (lub double cream) dodaj 4 łyżki kajmaku lub dulce de leche. Wypełnij takim kremem gotowy spód do ciasta. Na wierzchu ułóż 2 banany, pokrojone w plasterki. Skrop kajmakiem lub posyp wiórkami czekoladowymi.

Pizze z chlebka naan

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

Rozgrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Dużą blachę wyłóż papierem do pieczenia i wstaw, by się nagrzała. W misce wymieszaj 2 łyżki ketchupu, 1 łyżkę koncentratu pomidorowego i 1 łyżkę mango chutney. Posmaruj mieszanką 2 średniej wielkości chlebki naan. Na każdy wbij jajko i posyp fetą (100 g). Podpiekaj ok. 10 minut, aż biało się zetnie. Posyp posiekaną kolendrą. Serwuj z pastą z awokado, jeśli lubisz.

Kierownik sesji MARTIN TOPPING | Stylizacja jedzenia KATY GREENWOOD | Stylizacja JENNY IGGLEDEN

eprasa.pl 4921880064

Cytryna doda podkręcającego „kopa" kremowej fasoli. Podpieczone plasterki możesz zjeść w całości

Zamień maślaną fasolę na cannelini lub fasolę szparagową, jeśli wolisz

eprasa.pl 4921880064

Tropikalne Eton Mess w minutę

Bezy możesz zrobić w mikrofalówce – będą trochę nierówne i garbate, ale przy Eton Mess i tak nie ma to znaczenia. Możesz też kupić gotowe. Taki deser warto postawić na środku stołu, by każdy się częstował.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 25 minut GOTOWANIE: 5 minut

2 puszki mleka kokosowego po 400 g każda
100 g drobnego brązowego cukru
1 łyżka ciemnego rumu (opcjonalnie)
300 g cukru pudru
1 białko, lekko roztrzepane
1 mały ananas, obrany i pokrojony w plasterki
1 owoc papai, obrany, przekrojony na pół, a następnie pokrojony w plasterki
100 g malin
1 limonka, pokrojona w cząstki
garść płatków kokosa, prażonych

1 Otwórz puszki. Zbierz gęstą, kokosową śmietankę, zachowując płyn, który jest poniżej. Wstaw go do lodówki, na czas przygotowywania kokosowego kajmaku. Wlej 100 ml mleka kokosowego do rondelka, dodaj brązowy cukier, rum i sporą szczyptę soli. Podgrzewaj na wolnym ogniu na gęsty, lśniący sos. Odstaw na bok do przestudzenia.
2 Aby zrobić bezy, ubij na sztywno białko z cukrem pudrem. Masa musi być gęsta, elastyczna, zachować kształt. Uformuj z niej łyżką kule, połóż na talerzu, wyłożonym papierem i wstaw do mikrofalówki na 1 i pół minuty, aż wyrosną.
3 Rozrzuć bezy na dużym talerzu, lekko je rozkruszając. Polej bezy schłodzonym mlekiem kokosowym. Rozłóż owoce. Rozlej kokosowy karmel, posyp kokosowymi płatkami. Na koniec polej sokiem z limonek, kilka cząstek układając na talerzu dla dekoracji. Talerz postaw na stole, kładąc obok tyle łyżek, ilu jest biesiadników.

KORZYŚCI • witamina C • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 446 kcal • 14 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 77 g węglowodanów • 74 g cukru • 3 g błonnika • 3 g białka • bez soli

Owoce dobieraj sezonowo, deser możesz serwować przez cały rok

eprasa.pl 4921880064

Mleko kokosowe jest świetną bazą do tego deseru

eprasa.pl 4921350064

eprasa.pl 4921880064

Lazania przekładana ragu z chorizo

Znanym i lubianym smakom zafundowaliśmy nowoczesną metamorfozę. Chorizo doda potrawie smaku i aromatu, nie wymagając długiego gotowania. Niech piekarnik porządnie się grzeje, w czasie, gdy w garnku bulgoce ragu. Danie tak szybko pojawi się na stole, że zupełnie nie odczujesz trudu przygotowań.

LICZBA PORCJI: 5 PRZYGOTOWANIE: 10 minut
GOTOWANIE: 20 minut

2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 cebula, pokrojona
2 ząbki czosnku, rozgniecione
1 gałązka rozmarynu
6 kiełbasek chorizo
3 duże, pieczone, czerwone papryki ze słoika
1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
½ łyżeczki suszonych płatków chili (opcjonalnie)
500 ml passaty
1 łyżeczka cukru
250 g mascarpone
50 ml mleka
75 g parmezanu lub pecorino, startego
garść listków świeżej bazylii, z grubsza posiekanych
250 g makaronu do lazanii, obgotowanego

1 Rozgrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Na patelni lub w innym naczyniu, które można wstawić do piekarnika rozgrzej oliwę. Wrzuć cebulę, czosnek, rozmaryn. Podgrzewaj chwilę, aż zmiękną, wsypując szczyptę soli. Wyjmij z kiełbasek mięsny środek, posiekaj i także wrzuć na patelnię. Podgrzewaj kolejne 3-5 minut, aż mięso zacznie brązowieć.
2 Paprykę ze słoika podziel na kawałki, dorzuć na patelnię. Dodaj też nasiona kopru, płatki chili (jeśli ich używasz), passatę, cukier. Dopraw. Gotuj na średnim ogniu przez 5 minut. W tym czasie wymieszaj w misce mascarpone, mleko, 50 g parmezanu (lub pecorino), dopraw.
3 Na patelnię dorzuć bazylię. Zdejmij naczynie z ognia. Połowę ragu przełóż do innego naczynia. Rozłóż płatki lazanii wierzchu ragu, a na lazanii z kolei rozsmaruj połowę masy z mascarpone. Dodaj resztę ragu, na to znów lazania, a na wierzch – mascarpone. Wierzch posyp serem. Włóż naczynie do piekarnika na 5-20 minut, aż sos zacznie wrzeć.

KORZYŚCI • wapń • 2 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 755 kcal • 51 g tłuszczu • 26 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 41 g węglowodanów • 11 g cukru • 4 g błonnika • 31 g białka • 3,3 g soli

Sałatka z fenkułu i pomarańczy

LICZBA PORCJI: 6
PRZYGOTOWANIE: 5 minut

W dużej misce wymieszaj 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin i 2 łyżki białego octu winnego. Dodaj 1 fenkuł, cienko pokrojony, cząstki z dwóch pomarańczy (obrane, bez białych skórek) i garść rukwi wodnej. Wymieszaj, dopraw i podawaj.

WIĘCEJ POMYSŁÓW DO ZROBIENIA W PÓŁ GODZINY

Ciastka z czekoladą i orzechami

LICZBA PORCJI: 12
PRZYGOTOWANIE: 10 minut
GOTOWANIE: 20 minut
Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Weź 350 g gotowego ciasta francuskiego, rozwiń je. Rozsmaruj na nim 200 g kremu z orzechów laskowych i czekolady (np. nutelli) i posyp posiekanymi orzechami laskowymi (100 g). Zwiń ciasto w rulon, zaczynając od jednego z dłuższych brzegów. Pokrój na 12 kawałków, włóż je najpierw do papierowych foremek, a potem w otwory blaszki do pieczenia muffinów. Piecz 20 minut na złoto.

Taco z kurczakiem

LICZBA PORCJI: 8
PRZYGOTOWANIE: 25 minut
GOTOWANIE: 5 minut
Jednego, całego pieczonego kurczaka „rozszarp" na drobne kawałki. Wymieszaj z opakowaniem przyprawy do fajitas, 3. łyżkami sosu BBQ i 3. łyżkami wody. Wstaw do mikrofalówki na 4 minuty, w połowie mieszając. Zmiksuj 1 awokado, 150 ml kwaśnej smietany, mały pęczek kolendry i skórkę, startą z 1 limonki. Pokrój w plasterki 1 czerwoną cebulę i trochę rzodkiewek. Nagrzej w mikrofalówce 16 małych wrapów z tortilli. Podawaj, z kurczakiem, krem z awokado i śmietany, cebulą, rzodkiewkami, papryczkami jalapeños, posypane listkami kolendry.

Matar paneer

LICZBA PORCJI: 3-4
PRZYGOTOWANIE: 5 minut
GOTOWANIE: 25 minut
Wrzuć do garnka 25 g masła. Dodaj 2 listki laurowe, 2 rozgniecione ząbki czosnku, 1 łyżkę posiekanego imbiru, 1 łyżkę koncentratu pomidorowego, 2 łyżki pasty balti. Podgrzewaj wszystko, mieszając przez 1-2 minuty, aż zacznie skwierczeć. Mieszając, w lej 400 ml passaty, 150 ml gęstej śmietanki 32-36 %, 2 łyżki masła orzechowego z nerkowców, 1 łyżkę miodu. Porządnie dopraw. Gotuj jeszcze 5 minut, aż sos zgęstnieje. Dodaj 250 g sera paneer, pokrojonego w kostkę i 150 g mrożonego, zielonego groszku. Wciśnij sok z cytryny do smaku. Podawaj z indyjskim pieczywem, ryżem i czatnejem, jaki lubisz.

eprasa.pl 4921880064

Sandwicze z lodami bananowymi

To może być zarówno deser, podany w środku tygodnia, jak i imponujący słodki poczęstunek dla gości. Dzieci nie zgadną, że lody zrobione są w 90 procentach z bananów. Pomyślą, że trafił im się bonus. Jeśli nie chcesz lub nie możesz używać śmietany, zrób lody z mlekiem orzechowym lub owsianym.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 15 minut GOTOWANIE: 12 minut

200 g masła orzechowego (chrupiące i gładkie są tak samo dobre)
175 g drobnego brązowego cukru
75 g gorzkiej czekolady, pokrojonej na kawałki
1 duże jajko

Na przełożenie
3 banany, obrane, pokrojone i dobrze schłodzone
2 łyżki gęstej śmietanki 32-36%, schłodzonej
1 łyżeczka esencji waniliowej

1 Rozgrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Wyłóż papierem dwie duże blaszki do pieczenia. Włóż do miski masło orzechowe, cukier, czekoladę i 1/4 łyżeczki soli. Wymieszaj drewnianą łyżką. Wbij jajko, ponownie wymieszaj aż składniki zmienią się w jednolite, gęste ciasto.
2 Odrywaj kawałki ciasta wielkości pomidorka cherry i układaj je na blaszkach, zachowując sporą odległość między nimi. Następnie każde przyciśnij i rozpłaszcz, używając widelca. (Ciastka można zamrozić nawet na 2 miesiące, wyjmując je na 1-2 minuty przed planowanym przygotowaniem). Piecz 12 minut, aż będą złote na brzegach i jaśniejsze w środku. Odstaw na 5 minut do ostygnięcia.
3 W tym czasie, zmiksuj banany, śmietankę i wanilię na gęsty lodowy krem. Przełóż do miski. Nabieraj porcje za pomocą łyżki i wkładaj między ciasteczka. Natychmiast podawaj.

KORZYŚCI • błonnik • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 763 kcal • 43 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 71 g węglowodanów • 65 g cukru • 6 g błonnika • 18 g białka • 0,8 g soli

Przed miksowaniem banany powinny być jak zamrożona bryła. Jeśli nie są, włóż je na 10 minut do zamrażalnika

Możesz podobne lody robić z innych owoców, np. ze zmrożonych jagód albo mango

Pyszne mleczne, bezglutenowe ciasteczko

eprasa.pl 4921880064

Reklama

MAGAZYN
o stylowych wnętrzach

www.czasnawnetrze.pl

Przejrzyj i zamów na ULUBIONY KIOSK.PL

eprasa.pl 4921880064

CZERWIEC JEST PROMIENNY

Nowe, wspaniałe przepisy Rosie Birkett przywołują lato. Niech będą dla Ciebie weekendową nagrodą za długie oczekiwanie na słoneczne dni.

zdjęcia **EMMA BOYNS**

Orzechowe podpłomyki ze świeżym serem, szparagami i słodziutkim, zielonym groszkiem. Chrupiący bób z patelni z soczystymi kotletami z wieprzowiny. Krab, „dogadany" z ziemniakami Jersey Royal, przemieniony w placuszki i podany z zieleniną. Ciasto z morelami i pistacjami. Każdy z moich czerwcowych przepisów jest świąteczny. Świętujmy nadejście ciepłych dni, otrzymując maksimum efektu przy minimalnym wysiłku.

Rosie Birkett współpracuje z redakcją Good Food jako dziennikarka kulinarna i stylistka. Jej książka, A Lot on Her Plate ukazała się nakładem wydawnictwa Hardie Grant.
@RosieFoodie

eprasa.pl 4921880064

eprasa.pl 4921880064

Morelowo-pistacjowe ciasto z kremem frangipane

Słodkie, złote morele są prawdziwym, letnim skarbem. Uwielbiam jeść je prosto z miski. Tutaj są upieczone, a tym samym korzystamy z ich soczystości. Owoce mogą sprawić, że ciasto będzie bardzo kruche, bądźcie na to uważni.

LICZBA PORCJI: 12 PRZYGOTOWANIE: 20 minut GOTOWANIE: 30 minut

100 g masła, roztopionego, plus trochę do wysmarowania
200 g jasnego cukru muscovado
½ łyżeczka nasion kopru włoskiego
1 duże jajko
120 g mąki z pełnego przemiału
50 g pistacji, grubo utłuczonych
1-2 łyżki mleka
6 dużych dojrzałych moreli, przekrojonych na pół i wypestkowanych

Na frangipane
65 g drobnego cukru trzcinowego
80 g miękkiego masła
1 jajko
100 g pistacji, zmielonych

1 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (z termoobiegiem do 180 st. C). Posmaruj masłem prostokątną blaszkę o wymiarach 20 x 25 cm. Przygotuj frangipane, ubijając razem na puszysto cukier i masło, następnie dodając jajko i pistacje.
2 W misce zmieszaj muscovado, nasiona kopru, masło i szczyptę soli. Wbij jajko, ponownie wymieszaj całość. Wsyp mąkę, połowę pistacji, wymieszaj, dodając tyle mleka, by ciasto nie było zbyt gęste.
3 Przełóż dwie trzecie do blaszki. Wyrównaj wierzch metalową łyżką. Ułóż połówki moreli, wciskając je w ciasto. Rozsmaruj frangipani, również za pomocą łyżki. Reszty ciasta użyj, by pokryć morele i krem. Wierzch posyp pistacjami.; Piecz 25-30 minut, aż ciasto będzie wilgotne, ale nie surowe (na patyczku zostanie trochę okruchów). Wystudź, pozostawiając je w blaszce, pokrój na 12 kwadratów.

PORCJA ZAWIERA 330 kcal • 19 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 33 g węglowodanów • 24 g cukru • 2 g błonnika • 5 g białka • bez soli

Ziołowe kotleciki z kraba i ziemniaków

Krab i ziemniaki Jersey Royals to naturalni przyjaciele. Świetnie do siebie pasują. A ich połączenie, czyli te delikatne placuszki, jest z kolei świetnym pomysłem na obiad lub kolację dla twoich przyjaciół. Jeśli lubisz, do mieszanki ziół dodaj koperku, z jego delikatnym, anyżowym aromatem świetnie się nada.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 30 minut plus chłodzenie GOTOWANIE: 8 minut

400 g ziemniaków Jersey Royal potatoes, umytych, ze skórką
2 łyżki oliwy z oliwek
szczypta nasion kopru włoskiego
¼ bulwy kopru włoskiego, drobno pokrojonej
1 czerwona papryczka chili, wypestkowana i posiekana
1 ząbek czosnku, garlic clove, rozgnieciony
4 dymki, posiekane
garść kopru morskiego (opcjonalnie)
200 g ugotowanego mięsa kraba, mieszanki białego i brązowego
3 łyżki posiekanych ziół (ja lubię mieszankę koperku, pietruszki i estragonu), plus trochę do dekoracji
1 łyżka kaparów
szczypta pieprzu cayenne
1 cytryna, sok i skórka z połowy, druga połowa pokrojona w cząstki
1 łyżka majonezu, plus więcej do podania
mąka, do panierowania
rukiew wodna, do podania

1 Włóż ziemniaki do garnka, zalej wodą, wsyp łyżkę soli, doprowadź do wrzenia. Gotuj ziemniaki przez 12-15, aż będę tak miękkie, by dało się je rozgnieść. Odstaw do ostygnięcia.
2 Rozgrzej łyżkę oleju na patelni, wrzuć nasiona kopru włoskiego, posiekaną bulwę, chili, czosnek. Podgrzewaj delikatnie przez 3-5 minut, aż wydzieli się aromat, ale składniki nie zmienią koloru. Po minucie, dorzuć jeszcze koper morski.
3 W misce dokładnie rozgnieć ziemniaki, wymieszaj je z mięsem kraba, ziołami, dymką, kaparami, cayenne, skórką cytrynową i majonezem. Przypraw, odstaw na 30 minut do lodówki
4 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (z termoobiegiem do 180 st. C). Posmaruj ręce olejem i ulep 8 kotlecików, wielkości dłoni. Każdy zanurz z mące. Uważaj, by się nie rozpadły -- są miękkie i kruche (ja robię to na tacy, wyłożonej pergaminem). Jeśli masz czas, przed smażeniem, włóż je do lodówki na 30 minut. Rozgrzej pozostały olej na patelni z grubym dnem i smaż kotleciki po 2-3 minuty z każdej strony, na złoto i chrupiąco. Przenieś je na naoliwioną blaszkę i wstaw na 5 minut do piekarnika. Podawaj z majonezem, rukwią, pozostałymi ziołami, skrapiając sokiem z cytryny, kładąc obok każdej porcji cytrynowe cząstki.

PORCJA ZAWIERA 264 kcal • 14 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 20 g węglowodanów • 2 g cukru • 3 g błonnika • 13 g białka • 0,7 g soli

eprasa.pl 4921880064

Kotlety schabowe z bobem i miętowo-ziemniaczanym purée

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 20 minut
GOTOWANIE: 40 minut

2 kotlety schabowe z kością
2 łyżki oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku, rozgniecione
½ cytryny, pokrojonej w plasterki
30 g masła
2 gałązki tymianku
Na purée
300 g ziemniaków Jersey Rogal, umytych, nieobranych
1 gałązka mięty
250 g bobu
4 dymki, posiekane
szczypta suszonych płatków chili
garść świeżych listków mięty
1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki (listki i łodyżki)

1 Mięso wyjmij z lodówki na godzinę przed przygotowaniem. Włóż ziemniaki do garnka, zalej wodą, wsyp 2 łyżeczki soli. Dorzuć miętę. Gotuj 12-15 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Wyjmij z wody, odcedź, odłóż. W tej samej wodzie ugotuj bób – wystarczą 4-8 minuty, zależnie od wielkości nasion. Odcedź, przelej zimną wodą. Połowę bobu rozgnieć wraz z ziemniakami, przypraw, odstaw.
2 Na dużej, nieprzywierającej patelni rozgrzej olej. Rozbij kotlety, owijając je najpierw w papierowy ręcznik. Odwiń, posyp solą morską, wrzuć na patelnię i przez ok. 3-4 minuty pozwól im zbrązowieć. Przewróć. Dodaj czosnek, cytrynę, podgrzewaj razem 2-3 minuty.
3 Cytrynę zdejmij z patelni i odłóż. Dodaj masło, potrząśnij patelnią, by je rozprowadzić i dorzuć tymianek. Smaż kotlety jeszcze kilka minut z każdej strony, by nasiąkły aromatem przypraw. Wyjmij i odłóż.
4 Na patelnię wrzuć dymkę, płatki chili i podgrzewaj na wolnym ogniu jeszcze 5-8 minut. Dodaj ziemniaki, dymkę, grzej razem przez kolejnych kilka minut, aż masa nabierze chrupkości. Zdejmij z ognia. Wrzuć zioła. Rozdziel na dwa talerze, posyp odłożonym ziołami i bobem. Serwuj kotlety z purée, skropione sokiem ze skarmelizowanej cytryny.

KORZYŚCI • błonnik • witamina C • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 750 kcal • 44 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 30 g węglowodanów • 4 g cukru • 13 g błonnika • 52 g białka • 0,9 g soli

eprasa.pl 4921880064

Podpłomyki ze szparagami, groszkiem i ricottą

Doskonały patent na wykorzystanie wszystkich najlepszych smaków sezonu. Jestem fanką ricotty. Jej subtelna, kremowa konsystencja świetnie współgra z jędrnością zielonych szparagów i groszku.

LICZBA PORCJI: 2 (ciasta starczy na 4)
PRZYGOTOWANIE: 15 minut plus odpoczywanie
GOTOWANIE: 30 minut

Na placki
1 saszetka suchych drożdży (7 g)
½ łyżeczki cukru
200 g mąki orkiszowej
150 g mąki chlebowej
1 łyżka oliwy z oliwek
Na wypełnienie (do dwóch placków)
200 g szparagów
100 g zielonego groszku
½ małego pęczka mięty, same listki
200 g ricotty
10 g startego parmezanu (lub jego wegańskiego zamiennika), plus coś ekstra do podania
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
skórka i sok z 1 cytryny
trochę świeżo startej gałki muszkatołowej
1 łyżka oliwy z oliwek plus trochę do polania

1 Aby przygotować placki, wymieszaj drożdże, cukier i 220 ml letniej wody, odstaw na kilka minut – w tym czasie przygotujesz resztę składników.
2 Przesiej obie mąki do miski, wraz z łyżeczką soli. Wmieszaj do nich powoli i delikatnie drożdże, używając drewnianej łyżki. Wlej olej, Wyłóż ciasto na gładką, posypaną mąką powierzchnię i zagniataj, aż będzie jednolite (ok. 5 minut). Przełóż z powrotem do miski, przykryj ściereczką i odstaw na 30-60 minut, by podwoiło objętość.
3 Ponownie wyłóż ciasto na blat, jeśli trzeba dosyp nieco mąki. Zagnieć ponownie. Ulep 4 kule, 2 owiń folią spożywczą i zamroź.
4 Rozgrzej piekarnik do 230 st. C (z termoobiegiem 210 st. C). Spłaszcz dłonią jedną z pozostałych kul ciasta, rozwałkuj posypanym mąką wałkiem do ciasta na duży, płaski placek o długości 24-26 cm. Połóż na naoliwionej blasze. Używając pędzla, posmaruj oliwą wierzch placka. Piecz 5-8 minut, przewracając na drugą stronę, aż ciasto nabierze puszystości i lekko się zezłości. Powtórz to samo z drugą kulą ciasta.
5 Ze szparagów usuń zdrewniałe części, a potem wrzuć do garnka z osolonym wrzątkiem i gotuj wolno przez 2-3 minuty, do miękkości. Wyjmij łyżką cedzakową, odcedź, odłóż do ostygnięcia. W tej samej wodzie blanszuj groszek, odcedź.
6 Oderwij 4 listki mięty i wrzuć do miski, wraz z serem, łyżką oliwy czosnkiem, skórką z cytryny, gałką, dopraw szczyptą soli i świeżo mielonym, czarnym pieprzem. Odetnij główki szparagów (na ok. 4 cm), resztę drobno pokrój i wrzuć do miski, wraz z groszkiem, odłożonymi listkami mięty, sokiem z cytryny. Do tego jeszcze chlust oliwy z oliwek. Przypraw i wymieszaj.
7 Placki posmaruj mieszanką ricotty i warzyw, na wierzch wrzuć główki szparagów. Posyp parmezanem, polej odrobiną oliwy z oliwek, przed podaniem przyda się jeszcze trochę soli morskiej i świeżo mielonego czarnego pieprzu.

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

PORCJA (1 PLACEK) ZAWIERA 599 kcal • 20 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 70 g węglowodanów • 5 g cukru • 8 g błonnika • 31 g białka • 1,6 g soli

Stylizacja potraw i sesji ROSIE BIRKETT

eprasa.pl 4921880064

Reklama

Szukaj w salonach prasowych i na UlubionyKiosk.pl

Najpopularniejszy magazyn ogrodniczy na świecie!

eprasa.pl 4921880064

TOM KERRIDGE

SZYBKIE I PROSTE MENU NA LETNIE DNI

Niezawodny Tom Kerridge dzieli się przepisami na cztery dania, które znakomicie pasują do letniej atmosfery oraz mogą pojawić się na stole w niecałą godzinę. *zdjęcia* **MAJA SMEND**

MENU

Szparagi, łosoś, krewetki i żytnie płatki, czyli talerz do schrupania

Kuminowa jagnięcina z szalotkami i młodymi ziemniakami

Sałatka z solonych pomidorów

Truskawki pod kruszonką z białej czekolady

Współpracującyc 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

eprasa.pl 4921880064

www.eprasa.pl 4921880

Prowadzenie restauracji i pubów wymaga ode mnie wielkiego zaangażowania i ciężkiej pracy. Gdy mam wolny weekend, co zdarza się rzadko, wtedy z wielką radością gotuję. O tej porze roku potrawy powinny być łatwe i proste. Niech składniki mówią same za siebie! Ja tylko wiem, jakie zastosować sztuczki, by wydobyć z nich możliwie najwięcej przy jak najmniejszym wysiłku.

Szparagi, łosoś, krewetki i żytnie płatki, czyli talerz do schrupania

Ta przystawka jest pełna wspaniałych smaków. Możesz użyć cienkich szparagów, pierwszych, jakie pojawią się w ogrodzie. A jeśli kupujesz grubsze, najpierw gotuj je przez minutę, a potem odśwież polewając lodowato zimną wodą.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 minut GOTOWANIE: 10 minut

16 cienkich zielonych szparagów
150 g łososia wędzonego na gorąco, bez skórki, podzielonego na kawałki
1 jabłko Granny Smith, pokrojone w cienkie słupki
½ opakowania rukwi wodnej, przebranej
2 kromki chrupkiego żytniego pieczywa, lekko rozkruszonego
70 g krewetek
Na sos
75 ml oleju rzepakowego extra virgin (najlepiej wędzonego, jeśli taki masz)
25 ml czerwonego octu winnego

1 Rozgrzej płaską blaszkę do pieczenia. Ułóż na niej szparagi, podpiekaj przez ok. 10 minut, aż staną się miękkie, a nawet lekko zbrązowieją (przewróć je kilka razy). Olej zmieszaj z octem, by powstał gładki sos.
2 Rozłóż szparagi na czterech talerzach. Na nich połóż kawałki łososia, jabłko, rukiew, pokruszone pieczywo, na koniec rozrzuć krewetki. Tuż przed podaniem polej sosem.

KORZYŚCI • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 288 kcal • 22 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 5 g węglowodanów • 4 g cukru • 2 g błonnika • 15 g białka • 1,1 g soli

Kuminowa jagnięcina z szalotkami i młodymi ziemniakami

Ziemniaki i mięso – odpowiednio wybrane stanowią klucz do powodzenia tej potrawy, jeśli ma być przygotowana naprawdę szybko. Niech twój rzeźnik przygotuje jagnięce „zadki", czyli inaczej mówiąc rumsztyki.

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

1 łyżka mielonego kuminu
1 łyżka mielonej kolendry
4 jagnięcie rumsztyki, po ok. 200 g każdy
2 bananowe szalotki, przekrojone wzdłuż na połówki
450 g młodych ziemniaków
2 dymki, posiekane
sok i skórka z 1 cytryny
1 łyżka kaparów
garść liści mięty, posiekanych
odrobina oliwy z oliwek (opcjonalnie)

1 Rozgrzej piekarnik do 220 st. C (z termoobiegiem 200 st. C). Wymieszaj przyprawy ze sporą szczyptą soli, posmaruj mieszanką jagnięcinę. Rozgrzej dużą żaroodporną patelnię. Podsmażaj jagnięcinę przez 5 minut, kładąc ją na patelni stroną z tłuszczem do dołu. Odwróć mięso, wrzuć szalotki, wstaw patelnię do piekarnika. Piecz 10 minut, aż jagnięcina stanie się różowa lub 15 minut jeśli wolisz średnio wypieczoną. Wyjmij patelnię z piekarnika i odstaw na 5 minut.
2 W czasie pieczenia mięsa, wrzuć ziemniaki do wrzącej wody i ugotuj. Odcedź, rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków. Posyp dymką, skórką z cytryny, dopraw, trzymaj w cieple do momentu podania.
3 Wyjmij mięso i szalotki z patelni. Posyp kaparami, miętą, polej sokiem z cytryny, ewentualnie polej oliwą – gdy, składniki wymieszają się z sokami z pieczenia, powstanie sos. Mięso, szalotki, ziemniaki rozdziel na 4 porcje, rozkładając na ciepłych talerzach, polej sosem i podawaj.

KORZYŚCI • żelazo • bez glutenu

PORCJA ZAWIERA 470 kcal • 28 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 17 g węglowodanów • 2 g cukru • 4 g błonnika • 35 g białka • 0,4 g soli

Sałatka z solonych pomidorów

Sezonowe pomidory przypraw pół godziny przed podaniem. Wtedy będą najlepsze.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 minut plus „przegryzienie"

300 g pomidorów odmiany heirloom, różne kształty i rozmiary
1 czerwona cebula
1 ząbek czosnku
8 listków bazylii
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżka nasion czarnuszki

1 Pokrój pomidory na kawałki równej wielkości, pokrój cebulę. Przełóż do miski. Dodaj czosnek, listki bazylii.
2 Wsyp 1/2 łyżeczki soli, polej oliwą, wymieszaj. Odstaw na 30 minut. Podawaj posypane czarnuszką.

KORZYŚCI • wegańskie • mało tłuszczu • 1 z 5 porcji warzyw dziennie • bez glutenu

PORCJA ZAWIERA 58 kcal • 3 g tłuszczu • bez nasyconych kwasów tłuszczowych • 5 g węglowodanów • 4 g cukru • 2 g błonnika • 1 g białka • 0,6 g soli

Kierownik sesji CHERRY FERMOR | Stylizacja potraw JENNIFER JOYCE | Stylizacja SARAH BIRKS

eprasa.pl 4921880064

Truskawki pod kruszonką z białej czekolady

Ta kruszonka jest uzależniająca. To jest mój pomysł na to, jak świeże owoce przemienić w deser. Możesz przygotować jej więcej i przechowywać tygodniami w szczelnym pojemniku. Pod kruszonką owoce miękną oraz stają się słodsze. Spróbujcie truskawek.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 minut GOTOWANIE: 15 minut

60 g mleka w proszku
50 g mąki kukurydzianej
20 g drobnego brązowego cukru
50 g masła, stopionego
100 g białej czekolady, stopionej
400 g truskawek
4 łyżki crême fraîche
20 g pistacji, utłuczonych
listki mięty do podania (opcjonalnie), do podania

Oglądaj programy z Tomem na BBC. Szukaj jego przepisów na stronie bbcgoodfoodshow.com.

1 Rozgrzej piekarnik do 160 st. C (do 140 st. C z termoobiegiem). Wymieszaj mleko, makę i połowę cukru. Wlej stopione masło i czekoladę. Wymieszaj łyżką, aż powstanie kruszonka. Rozsyp ją na blaszce, wyłożonej papierem. Piecz 10 minut, na złoto. Wyjmij z piekarnika, odstaw do ostygnięcia.
2 Truskawki pokrój w ćwiartki (najpierw usuń szypułki). Obtocz w pozostałym cukrze, rozłóż do 4 miseczek, odstaw na 30 minut.
3 Do każdej porcji dodaj łyżkę crême fraîche, posyp kruszonką i pistacjami. Możesz udekorować listkami mięty, które podkręcą kolor i smak.

KORZYŚCI • zdrowe • kwas foliowy • witamina C • bez glutenu • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 356 kcal • 24 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 27 g węglowodanów • 21 g cukru • 4 g błonnika • 6 g białka • 0,2 g soli

eprasa.pl 4921880064

Zgrany duet

Dopasowanie wina do potrawy bywa wyzwaniem nawet dla smakoszy. Po raz kolejny więc zrobiliśmy to za was. Zachęcamy, byście skorzystali z naszej ściągi i delektowali się idealnym połączeniem smaków.

Alain Brumont / Gros Manseng Sauvignon Blanc
Kraj: Francja

Wino z bardzo ciekawego regionu Gascogne we Francji. Wino zrobione z Gros Manseng i Sauvignon Blanc. Brumont ma świetną kwasowość oraz świeżość z wyraźnym aromatem moreli, pigwy oraz nutą przypraw i nutami kwiatowymi, lecz wytrawność równoważy się słodkimi i ciepłymi aromatami. Doskonały balans słodyczy i kwasowości – pyszne. Alain Brumont jest uważany za jednego z najlepszych francuskich winiarzy. Doskonałe do ryb i owoców morza.

Cena: 44,90, Sklep z winami Beczka Wina, Warszawa, Komisji Edukacji Narodowej 46
www.beczkawina.com.pl

Vernaccia San Gimignano Santa Chiara
Kraj: Włochy

Wzgórza środkowej Toskanii stały się ośrodkiem renesansu winiarstwa tutejsza Vernaccia to jedyne białe wino w regionie, wytwarzane pod apelacją DOCG. Vernaccia ma najstarsze korzenie ze wszystkich włoskich białych win. Niegdyś uwielbiane przez renesansowych poetów, dziś jedno z najchętniej odwiedzanych miejsc w Toskanii miasteczko San Gimingnano. Lokalna Vernaccia to ciekawe wino zdecydowanie pełne oraz oleiste. W oko wpadają złote refleksy. Wino z jednej strony ukazuje aromaty korzenne, z drugiej zaś strony urzeka słodką nutą brzoskwini i moreli. Doskonałe do owoców morza i przystawek na zimno.

Cena: 54,90 zł
Sklep z winami Beczka Wina, Warszawa, Komisji Edukacji Narodowej 46
www.beczkawina.com.pl

Particular Chardonnay Moscatel
Kraj: Hiszpania

Świetne białe wino, miękkie i aromatyczne, staje się maksymalną ekspresją odmian Chardonnay i Moscatel de Alejandria. Krzyż na swojej etykiecie przypomina nam, o pracy starożytnych winiarzy, którzy w ten sposob zaznaczyli beczki, aby je odrożnić. Wino jasne, jasnożółte z zielonkawymi refleksami. Eleganckie i mięsiste, idealna propozycja na codzienną przyjemność.

Cena: 39,90 zł
Sklep z winami Beczka Wina, Warszawa, Komisji Edukacji Narodowej 46
www.beczkawina.com.pl

eprasa.pl 4921880064

Bezstresowe & rodzinne dni powszednie tygodnia

Latem obiad lub kolację może zastąpić sycąca przekąska, sałatka. Warto mieć zapas gotowego francuskiego ciasta, by szybko zrobić z niego coś na słono lub słodko.

Kilka chwil i głód znika:

Skrzydełka z chili i syropem klonowym, str. 52

Zapiekanka z kurczakiem i porami w cydrze, str. 54

Frytki z halloumi, str. 60

Lekki obiad lub kolacja

Sałatka z wołowiną i bakłażanem, str. 47

eprasa.pl 4921880064

Na co dzień

Posiłki na powszednie dni

WYSTARCZY 30 MINUT

Wypełnione zdrowymi składnikami, smaczne, pomysłowe, tanie. A do tego jeszcze gotowe w pół godziny! Ciesz się z takich obiadów każdego dnia.

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

Letnie spaghetti z klopsikami

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 minut
GOTOWANIE: 20 minut

2 łyżki oliwy z oliwek
1 cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, rozgniecione
1 łyżeczka nasion anyżu
250 g mielonej wieprzowiny
duży pęczek natki pietruszki, listki pokrojone, łodygi drobno posiekane
1 duża cukinia, skórka pokrojona na długie wstążki, środek starty na tarce lub drobno posiekany
200 g spaghetti
starta skórka i wyciśnięty sok z połowy cytryny
tarty parmezan do podania

1 Rozgrzej pół łyżki oliwy z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu. Wrzuć cebulę i duś 5 minut, następnie dodaj czosnek i anyż, podgrzewaj razem 2 minuty. Przełóż do miski. Dodaj mięso, łodygi pietruszki, startą cukinię, dopraw, wymieszaj i ulep 10 kulek. Na patelni rozgrzej resztę oleju, wrzuć kulki i smaż 5-8 minut na brązowo, przewracając kilka razy. Odstaw.

2 W garnku zagotuj wodę z solą, gotuj spaghetti minutę krócej niż napisano w instrukcji na opakowaniu. Szczypcami (tak najwygodniej) przenieś makaron na patelnię z klopsikami, dolewając trochę wody z garnka. Dodaj wstążki z cukinii. Pogrzej. Dopraw, polej sokiem z cytryny. Podawaj posypane listkami natki, startą skórką z cytryny i parmezanem. Nie żałuj go!

KORZYŚCI • błonnik • 2 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 726 kcal • 25 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 82 g węglowodanów • 8 g cukru • 7 g błonnika • 39 g białka • 0,2 g soli

Sałatka z wołowiną i bakłażanem

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 minut GOTOWANIE: 15 minut

1 bakłażan, przecięty wzdłuż na pół i pokrojony w plasterki
2 łyżki mąki
3 i ½ łyżki oliwy z oliwek
1 stek z polędwicy wołowej
100 g roszponki
50 g sera feta, pokrojonego w kostkę

Na sos
1 zielona papryczka chili, posiekana
sok z połowy cytryny
½ małego pęczka kolendry, plus kilka listków do dekoracji
½ małego pęczka mięty, plus kilka listków do dekoracji

1 Bakłażana dopraw solą i pieprzem, obtocz w mące. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Wrzuć bakłażana, smaż kilka minut z każdej strony, aż zmięknie. Zdejmij z patelni, odłóż. Dopraw stek i smaż po 2 minuty z każdej strony (lub dłużej, jeśli chcesz mieć bardziej wysmażony). Odstaw na 5 minut, następnie pokrój w plasterki.
2 Resztę oliwy wlej do blendera, wraz zresztą składników dressingu oraz odrobiną wody. Zmiksuj. Przed podaniem wymieszaj sos z połową roszponki. Polej bakłażany i mięso, rozłóż na talerze, posyp fetą, ziołami i resztą roszponki.

KORZYŚCI • **błonnik** • **2 z 5 porcji warzyw dziennie**

PORCJA ZAWIERA 455 kcal • 30 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 20 g węglowodanów • 4 g cukru • 6 g błonnika • 23 g białka • 0,7 g soli

eprasa.pl 4921880064

Zupa pomidorowa z tostem z Marmite i serem

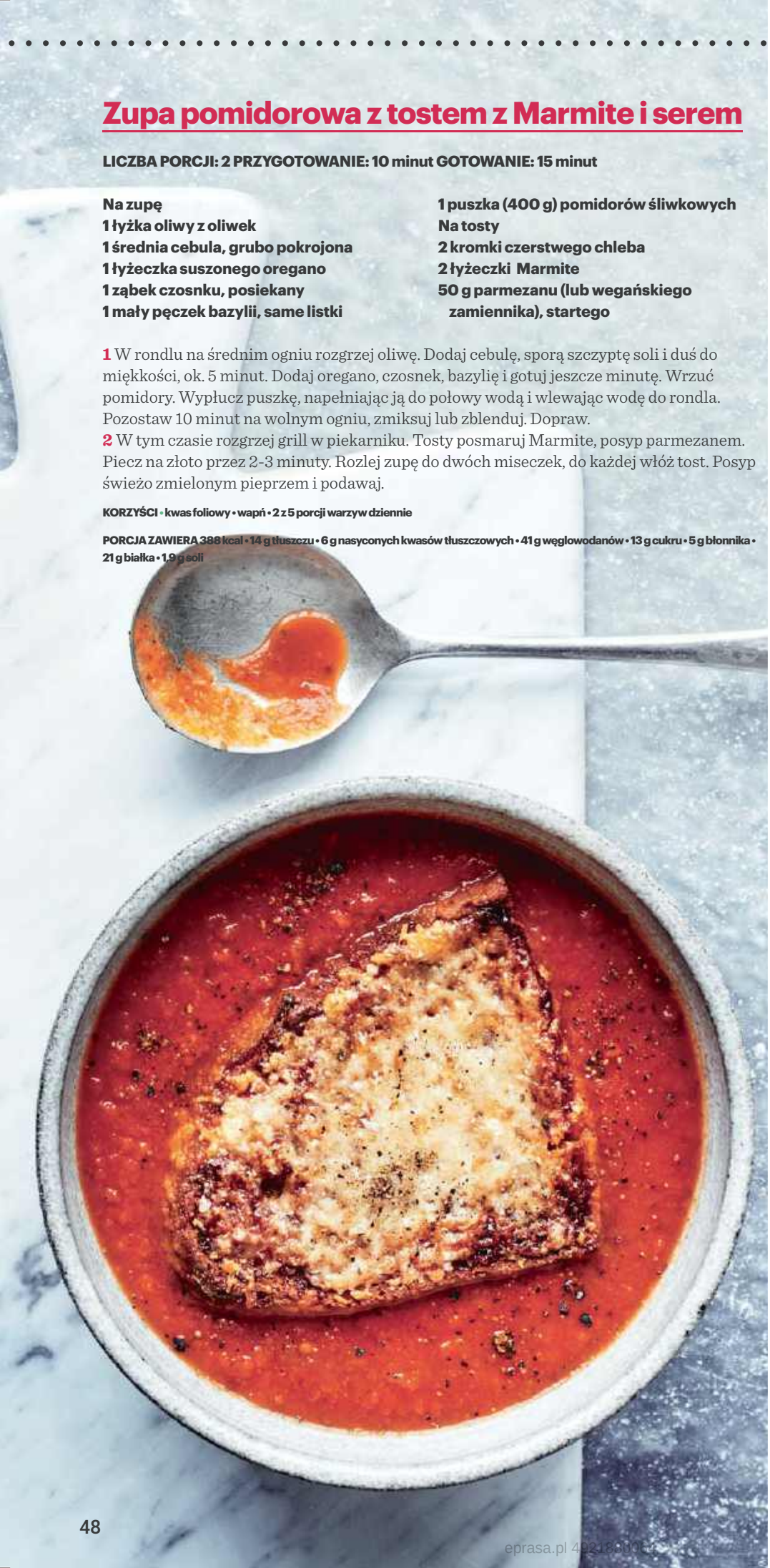
LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 minut GOTOWANIE: 15 minut

Na zupę
1 łyżka oliwy z oliwek
1 średnia cebula, grubo pokrojona
1 łyżeczka suszonego oregano
1 ząbek czosnku, posiekany
1 mały pęczek bazylii, same listki
1 puszka (400 g) pomidorów śliwkowych
Na tosty
2 kromki czerstwego chleba
2 łyżeczki Marmite
50 g parmezanu (lub wegańskiego zamiennika), startego

1 W rondlu na średnim ogniu rozgrzej oliwę. Dodaj cebulę, sporą szczyptę soli i duś do miękkości, ok. 5 minut. Dodaj oregano, czosnek, bazylię i gotuj jeszcze minutę. Wrzuć pomidory. Wypłucz puszkę, napełniając ją do połowy wodą i wlewając wodę do rondla. Pozostaw 10 minut na wolnym ogniu, zmiksuj lub zblenduj. Dopraw.
2 W tym czasie rozgrzej grill w piekarniku. Tosty posmaruj Marmite, posyp parmezanem. Piecz na złoto przez 2-3 minuty. Rozlej zupę do dwóch miseczek, do każdej włóż tost. Posyp świeżo zmielonym pieprzem i podawaj.

KORZYŚCI • kwas foliowy • wapń • 2 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 388 kcal • 14 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 41 g węglowodanów • 13 g cukru • 5 g błonnika • 21 g białka • 1,9 g soli



Meksykańska sałatka z łososiem

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 minut GOTOWANIE: 20 minut

2 tortille
2 łyżki oliwy z oliwek
½ łyżeczki mielonej kolendry
3 łyżki greckiego jogurtu
1 łyżeczka wędzonej papryki
2 filety z łososia
skórka i sok z 1 limonki
2 główki sałaty rzymskiej, podzielonej na listki
½ kukurydzy z puszki (400 g), odsączonej
½ małego pęczka kolendry, z grubsza posiekanego
300 g pomidorków cherry, przekrojonych na połówki

eprasa.pl 4921800

Tacos z ziemniaczanych skórek

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 15 minut GOTOWANIE: 15 minut

2 upieczone ziemniaki
1 awokado, przepołowione i pokrojone w plasterki
½ czerwonej cebuli, przepołowionej i pokrojonej w plasterki
sok z 1 limonki
1 łyżka oliwy z oliwek
75 g sera cheddar, startego
2 łyżeczki mieszanki przypraw fajitas
2 dymki, cienko pokrojone
½ mały pęczek kolendry, listki oraz łodyżki posiekane oddzielnie
kwaśna śmietana, do podania

1 Rozgrzej grill do maksimum. Nakłuj ziemniaki widelcem, podgrzewaj w mikrofalówce przez 5-10 minut, aż całkowicie zmiękną. W tym czasie wymieszaj awokado i cebulę z sokiem z limonki i połową oliwy. Miękkie ziemniaki przekrój na połówki, wyjmij miąższ i włóż do miski. Skrop skórki pozostałą oliwą i grilluj 5-10 minut aż staną się chrupiące.
2 Ziemniaczany miąższ wymieszaj z serem, przyprawą fajita, dodaj łodygi kolendry i dymkę (trochę odłóż). Nadziej farszem przestudzone skórki. Posyp listkami kolendry, odłożoną dymką, podawajj z kwaśną śmietaną oraz sałatką z awokado i cebuli.

KORZYŚCI • wapń • błonnik • 2 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 812 kcal • 33 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 27 g węglowodanów • 4 g cukru • 7 g błonnika • 14 g białka • 1,3 g soli

1 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Pokrój tortille na trójkąty, (użyj nożyczek). 1 łyżkę oliwy wymieszaj z mieloną kolendrą, dopraw solą i pieprzem. Obtocz kawałki tortilli. Rozłóż je na blaszce, wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 8-10 minut, przewracając na drugą stronę, do momentu aż staną się chrupiące. Wyjmij, odstaw do wystygnięcia. Rozgrzej grilla w piekarniku do maksymalnej temperatury.
2 Wymieszaj jogurt z wędzoną papryką, dopraw. Rozsmaruj na filetach z łososia. Połóż rybę na tej samej blaszce, wyłożonej papierem, co tortillę. Trzymaj pod grillem 8-10 minut, aż ryba zmieni kolor i się upiecze. Podziel na kawałki.
3 W czasie, gdy łosoś się piecze, wymieszaj resztę oliwy z sokiem i skórką z limonki, dopraw. Rozłóż na talerzu składniki sałatki, polej dressingiem. Rozłóż łososia i posyp chipsami z tortilli. Podawaj.

KORZYŚCI • kwas foliowy • wapń • witamina C • omega 3 • 3 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 739 kcal • 39 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 55 g węglowodanów • 18 g cukru • 11 g błonnika • 36 g białka • 1,2 g soli g soli

eprasa.pl 4922380064

Papryka i fasola tikka masala

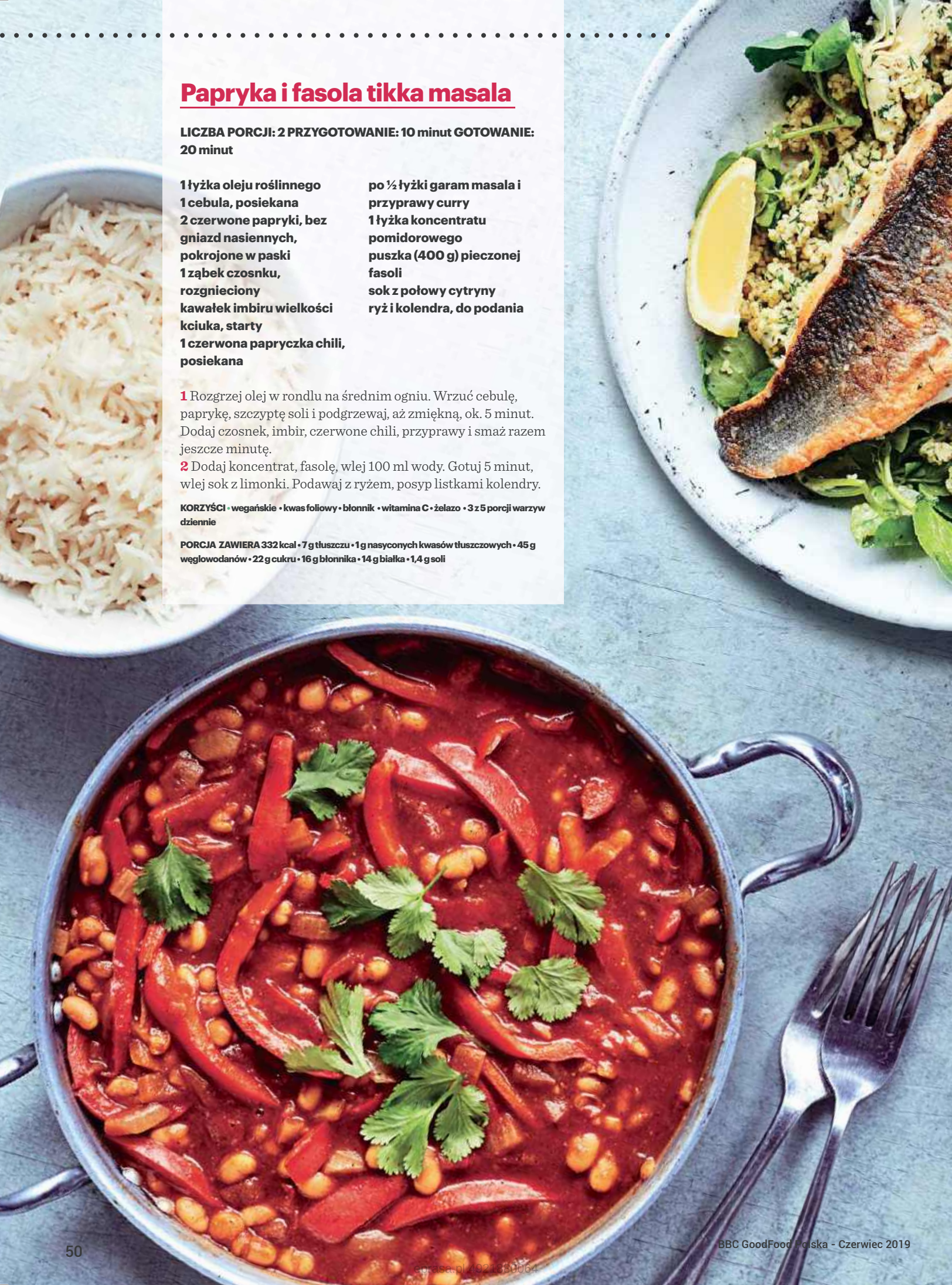
LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 minut GOTOWANIE: 20 minut

1 łyżka oleju roślinnego
1 cebula, posiekana
2 czerwone papryki, bez gniazd nasiennych, pokrojone w paski
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
kawałek imbiru wielkości kciuka, starty
1 czerwona papryczka chili, posiekana
po ½ łyżki garam masala i przyprawy curry
1 łyżka koncentratu pomidorowego
puszka (400 g) pieczonej fasoli
sok z połowy cytryny
ryż i kolendra, do podania

1 Rozgrzej olej w rondlu na średnim ogniu. Wrzuć cebulę, paprykę, szczyptę soli i podgrzewaj, aż zmiękną, ok. 5 minut. Dodaj czosnek, imbir, czerwone chili, przyprawy i smaż razem jeszcze minutę.
2 Dodaj koncentrat, fasolę, wlej 100 ml wody. Gotuj 5 minut, wlej sok z limonki. Podawaj z ryżem, posyp listkami kolendry.

KORZYŚCI • wegańskie • kwas foliowy • błonnik • witamina C • żelazo • 3 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 332 kcal • 7 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 45 g węglowodanów • 22 g cukru • 16 g błonnika • 14 g białka • 1,4 g soli



eprasa.pl 4921330064

Sałatka z okonia morskiego i karczochów

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 5 minut GOTOWANIE: 15 minut

100 g kaszy kuskus
175 g pieczonych karczochów z puszki lub słoika, grubo pokrojonych
½ łyżeczki musztardy Dijon
1 i ½ łyżki oliwy z oliwek
½ małego pęczka koperku, oberwane i posiekane listki
½ małego pęczka natki pietruszki, oberwane i posiekane listki
skórka i sok z 1 cytryny
2 duże garście rukwi wodnej
2 filety z okonia morskiego

1 Przygotuj kuskus według przepisu na opakowaniu. Wymieszaj z karczochami. Wymieszaj musztardę z olejem z karczochów i 1/2 łyżki oliwy. Dodaj do kuskusu. Dorzuć do sałatki zioła, skórkę i sok z cytryny, rukiew. Przypraw.
1 Rozgrzej resztę oleju na dużej patelni z grubym dnem na średnim ogniu. Przypraw filety, połóż je na patelni skórą do dołu. Smaż, aż mięso stanie się białe przez ok. 3 minuty, przytrzymaj na brzegach, by filety się nie zwijały. Przewróć na drugą stronę i smaż jeszcze ok. 1 minuty. Rozłóż sałatkę na 2 talerze, na wierzchu kładąc usmażonego okonia.

KORZYŚCI • błonnik • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 659 kcal • 35 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 42 g węglowodanów • 2 g cukru • 6 g błonnika • 40 g białka • 2,1 g soli

Królewski pilaw z kurczakiem

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 5 minut GOTOWANIE: 20 minut

1 łyżka oleju roślinnego lub ghee
1 cebula, cienko pokrojona
4 udka kurczaka, bez skóry i kości, pokrojone na 4 kawałki każde
2 łyżka pasty korma
250 g ryżu basmati (torebka)
50 g greckiego jogurtu
½ małego pęczka mięty, oberwane i pokrojone listki, plus kilka całych do dekoracji
½ łyżki mango chutney
nasiona granatu i prażone płatki migdałów, do podania

1 Rozgrzej oliwę lub ghee na patelni na średnim ogniu, wrzuć cebulę i smaż aż zacznie mięknąć przez ok. 5 minut. Dodaj kawałki kurczaka i smaż na złoto przez ok. 8-10 minut.
2 Dodaj pastę korma i wymieszaj, by pokryła resztę składników. Wsyp ryż, wlej trochę wody, wymieszaj ponownie. Podkręć płomień, dodaj jogurt, miętę, mango chutney, dopraw i podgrzewaj 2-3 minuty, żeby wszystko było chrupiące. Zdejmij z ognia, posyp pestkami granatu, migdałami i od razu podawaj.

KORZYŚCI • żelazo • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 538 kcal • 23 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 49 g węglowodanów • 9 g cukru • 3 g błonnika • 32 g białka • 1,3 g soli

Kierownik sesji CHERRY FERMOR | Stylizacja potraw ELENA SILCOCK | Stylizacja SARAH BIRKS

eprasa.pl 4921880064

Skrzydełka z chili i syropem klonowym

LICZBA PORCJI 4–6 PRZYGOTOWANIE 10 minut PRZYRZĄDZANIE 50 minut

Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Wymieszaj na blasze do pieczenia 1 kg skrzydełek kurczaka z chlustem oliwy oraz solą i pieprzem do smaku. Piecz przez 30 minut. Połącz w garnku 50 g masła, 150 g pikantnego sosu chili, 3 łyżki jasnego cukru brązowego, 2 łyżki syropu klonowego oraz porządną szczyptę soli i doprowadź wszystko do wrzenia; gotuj do czasu, aż otrzymasz gęsty, lśniący sos. Rozsmaruj go pędzelkiem na skrzydełkach i wstaw je z powrotem do piekarnika na 20 minut; po 10 minutach przewróć je na drugą stronę i ponownie posmaruj sosem. Podawaj z selerem naciowym pokrojonym w słupki oraz kwaśną śmietaną do maczania.

PORCJA (6) ZAWIERA: 316 kcal • 17 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 24 g węglowodanów • 22 g cukru • 1 g błonnika • 17 g białka • 1,4 g soli

Szokująco pyszne skrzydełka

przepisy **CASSIE BEST** *zdjęcia* **EMMA BOYNS**

Skrzydełka z mango i limonką

LICZBA PORCJI: 4–6 PRZYGOTOWANIE: 5 min PRZYRZĄDZANIE: 50 min

Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Na blasze do pieczenia wymieszaj 1 kg skrzydełek chlustem oliwy oraz solą i pieprzem do smaku. Piecz przez 30 minut. Wymieszaj 200 g czatneju z mango ze skórką startą z 1 limonki. Rozsmaruj miksturę pędzelkiem na skrzydełkach i wstaw je z powrotem do piekarnika na 20 minut; po 10 minutach przewróć je na drugą stronę i ponownie posmaruj czatnejem. Podawaj skrzydełka posypane pokrojoną w plasterki papryczką chili i z grubsza posiekanymi listkami kolendry.

PORCJA (z 6) ZAWIERA: 232 kcal • 10 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 18 g węglowodanów • 16 g cukru • 0,3 g błonnika • 17 g białka • 1,7 g soli

Koordynacja sesji GARETH JONES Stylizacja kulinarna MYLES WILLIAMSON Stylizacja JENNY IGGLEDEN

eprasa.pl 4921880064

Słodkie skrzydełka z sezamem

LICZBA PORCJI 4–6 PRZYGOTOWANIE 10 minut PRZYRZĄDZANIE 50 minut

Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Umieść 1 kg skrzydełek na blasze do pieczenia, przypraw je solą i pieprzem, wymieszaj z odrobiną oleju sezamowego. Piecz przez 30 minut. Wymieszaj 1 łyżkę posiekanego świeżego oregano, skórkę z 2 cytryn oraz sok z 1/2 cytryny, 2 łyżki prażonych nasion sezamu i 4 łyżki miodu. Z pomocą pędzelka rozsmaruj otrzymany sos na skrzydełkach z kurczaka i wstaw je z powrotem do piekarnika na 20 minut; po 10 minutach przewróć je na drugą stronę i ponownie posmaruj sosem. Podawaj z jogurtem lekko przemieszanym z harissą oraz z cząstkami cytryny do wyciskania.

PORCJA (z 6) ZAWIERA: 225 kcal • 12 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 12 g węglowodanów • 12 g cukru • 1 g błonnika • 17 g białka • 0,6 g soli

Idealne danie na spotkanie z przyjaciółmi – tylko nie zapomnij podać serwetek!

Skrzydełka z colą

LICZBA PORCJI 4–6 PRZYGOTOWANIE 15 minut PRZYRZĄDZANIE 1 godz.

Umieść 1 kg skrzydełek z kurczaka w garnku i zalej je 1 litrem coli. Dodaj 4 listki laurowe i 6 rozkruszonych owoców jałowca. Przykryj i gotuj na małym ogniu przez 20 minut. Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Odcedź skrzydełka i osusz, dociskając je papierowym ręcznikiem kuchennym. Przełóż je na blachę do pieczenia i wymieszaj z 1 łyżką oleju roślinnego; piecz przez 20 minut. W międzyczasie do garnka wlej 200 ml coli, dodaj 4 łyżki sosu sojowego, 6 łyżek keczupu, 2 łyżki jasnego cukru brązowego oraz 2 łyżki musztardy Dijon, wymieszaj i gotuj wszystko do czasu, aż otrzymasz gęstą glazurę. Z pomocą pędzelka rozsmaruj ją na skrzydełkach z kurczaka i wstaw je z powrotem do piekarnika na 15–20 minut, nanosząc więcej glazury co 5 minut.

PORCJA (6) ZAWIERA: 250 kcal • 12 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 17 g węglowodanów • 17 g cukru • 0,4 g błonnika • 17 g białka • 2,7 g soli

eprasa.pl 4921880064

ŚWIETNE PRZEPISY NA TO, JAK WYKORZYSTAĆ...

FRANCUSKIE CIASTO

Trzy sposoby użycia gotowego ciasta francuskiego

Musisz mieć chłodne ręce i chód w kuchni, jeśli chcesz zrobić ciasto francuskie od podstaw – nie możesz się także śpieszyć. Więc jeśli nie masz zbyt dużo czasu, kup gotowe w sklepie. Wielu cukierników twierdzi, że gotowe wcale nie ustępuje domowemu.

Gotowe ciasto francuskie to bardzo wygodny produkt (używamy tylko takich, które zawierają masło). Mimo to, jest kilka spraw, na które trzeba uważać: nie używaj zbyt dużo mąki, rozwałkowuj równomiernie i trzymaj w chłodzie.

Zawsze powtarzamy, że najważniejsze jest dobre jedzenie. Jeśli dzięki gotowemu rulonowi ciasta francuskiego przygotujemy przepyszną zapiekankę z kurczaka na szybką kolację w środku tygodnia, jesteśmy na tak.

Zapiekanka z kurczakiem i porami w cydrze

LICZBA PORCJI 4
PRZYGOTOWANIE 30 minut + chłodzenie
GOTOWANIE 1 godzina 35 minut

60 g masła
60 g mąki pszennej
250 ml wytrawnego cydru
250 ml pełnotłustego mleka
1 łyżka musztardy Dijon
sok z ½ cytryny
2 łyżki crème fraiche
3 średnie pory, obrane i pokrojone w półplasterki
1 duże jabłko, obrane i w plasterkach
500 g gotowanego kurczaka, pokrojonego w niewielkie kawałki
50 g dojrzałego cheddara, startego
375 g ciasta francuskiego
2 żółtka, ubite z 2 łyżeczkami mleka

1 Rozpuść 40 g masła na patelni i dodaj mąkę. Wymieszaj dokładnie, by powstała zasmażka. Zdejmij z ognia i stopniowo wlewaj cydr. Mieszaj drewnianą łyżką, by nie było grudek. Po cydrze wlewaj mleko, także stopniowo. Dopraw i postaw z powrotem na ogniu i zagotuj. Mieszanina zacznie gęstnieć, więc zmniejsz ogień i gotuj jeszcze przez 3 minuty. Wmieszaj musztardę, sok z cytryny i śmietanę. Dopraw do smaku.

2 Rozpuść resztę masła na patelni i podsmaż delikatnie pory z jabłkiem przez 5 minut. Podlej 2 łyżkami wody, dopraw, przykryj i duś przez 8-10 minut, do miękkości. Jeśli wciąż jest zbyt dużo płynu, zredukuj go.

3 Do sosu dodaj kurczaka i połowę sera, zagotuj. Zmniejsz ogień i wmieszaj pory z jabłkiem. Spróbuj – może trzeba dodać musztardy lub soku z cytryny.

4 Przełóż masę do naczynia do zapiekania o wymiarach 25 x 20 cm, lub okrągłego o średnicy 25 cm. Obsyp resztą sera i odstaw do ostygnięcia.

5 Nastaw piekarnik na 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Na lekko omączonym blacie rozwałkuj ciasto na grubość 2-3 mm. Wytnij pas ciasta o szerokości brzegu naczynia do zapiekania. Zmocz brzeg naczynia i przyklej do niego pasek. Resztę ciasta ułóż na wierzchu i sklej z pasem. Odkrój wystające brzegi. Zrób karbki na brzegach i udekoruj zapiekankę ciastem, które zostało. Pośrodku ciasta zrób trzy nacięcia, żeby wytwarzana podczas pieczenia para miała ujście. Posmaruj wierzch roztrzepanym żółtkiem i wstaw do piekarnika na 30-40 minut, aż ciasto napuszy się i zezłoci. Podawaj natychmiast.

KORZYŚCI wapń • błonnik • żelazo • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 1,041 kcal • 65 g tłuszczu • 33 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 55 g węglowodanów • 13 g cukru • 7 g błonnika • 51 g białka • 1,8 g soli

eprasa.pl 4921880064

eprasa.pl/4921880064

Tarta gruszkowo-orzechowa

Tę wyjątkową tartę wypełnia masa migdałowa. Oto wspaniały sposób na powstanie imponującego deseru.

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 45 minut plus chłodzenie PIECZENIE 55 minut

sok i obrana skórka z 1 cytryny
250 g cukru
½ łyżeczki ekstraktu z wanilii
4 gruszki (dłuższe niż szersze)
450 g ciasta francuskiego
niewielka ilość oleju roślinnego
mąka pszenna do podsypania
1 łyżeczka mleka
Na masę orzechową
60 g masła w temp. pokojowej
60 g cukru trzcinowego
1 średnie jajko, lekko ubite
60 g podpieczonych i zmielonych orzechów
1 łyżka mąki pszennej
Bita śmietana, do podania

1 Na szerokiej patelni podgrzej łyżkę soku z cytryny, skórkę, cukier, wanilię i 500 ml wody. Podgrzewaj powoli, aż do rozpuszczenia cukru. Gotuj jeszcze przez 4 minuty, odstaw.
2 Obierz i wypestkuj gruszki. Przełóż je do miski i polej resztą soku z cytryny. Podgrzej syrop i przełóż do niego owoce. Podgrzewaj przez 15-20 minut, delikatnie mieszając, do miękkości. Sprawdź czubkiem ostrego noża – jeśli gruszki są miękkie, wyjmij je łyżką cedzakową. Włóż do szerokiego i płaskiego naczynia. Ostudź nieco cukrowy syrop (przez 10 minut) i polej nim gruszki. Przykryj i wstaw do lodówki.
3 Zajmij się masą orzechową: ubij masło z cukrem na pulchną i jasną masę. Stopniowo dodawaj pół jajka (resztę zachowaj do posmarowania ciasta). Wmieszaj orzechy i mąkę.
4 Rozwałkuj 200 g ciasta na prostokąt 32 x 14 cm. Przełóż je delikatnie na blaszkę wyłożoną natłuszczonym papierem do pieczenia i nakłuj widelcem. Rozsmaruj masę orzechową na cieście, zachowując 2 cm marginesu. Wyjmij gruszki z syropu i osusz ręcznikiem papierowym. Rozłóż gruszki w poprzek ciasta i posmaruj jego brzegi wodą.
5 Resztę ciasta rozwałkuj do rozmiaru 32 x 17 cm. Oprósz go delikatnie mąką. Złóż płat wzdłuż bez dociskania. Natnij ciasto poprzecznie w 4 mm odstępach, zostawiając 2 cm od brzegu. Ułóż tę warstwę ciasta na gruszkach. Sklej brzegi ciasta i wstaw do lodówki na 30 minut. Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Zredukuj syrop cukrowy do połowy.
6 Nożem wyrównaj brzegi ciasta . Wymieszaj ubite jajko z mlekiem i posmaruj wierzch ciasta. Małym, ostrym nożem wykonaj ukośne nacięcia na brzegach. Piecz przez 25-30 minut. Posmaruj tartę syropem zaraz po upieczeniu. Podawaj z kleksem bitej śmietany. Możesz wmieszać do niej 2 łyżki syropu z gruszek.

PORCJA ZAWIERA 537 kcal • 26 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 67 g węglowodanów • 48 g cukru • 4 g błonnika • 6 g białka • 0,6 g soli

eprasa.pl 4921880064

Galette z dynią, fenkułem i serem taleggio

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 35 minut GOTOWANIE 1 godzina 30 minut

700 g dyni
5 łyżek oliwy z oliwek
szczypta gałki muszkatołowej
2 małe fenkuły
sok z ½ cytryny
½ łyżeczki kuminu, podpieczonego i zmielonego
470 g szpinaku
15 g niesolonego masła
1 ząbek czosnku, zgnieciony
1 żółtko ubite z 2 łyżeczkami mleka
200 g sera Taleggio, w plastrach
375 g ciasta francuskiego

1 Piekarnik rozgrzej do 190 st. C (170 st, C z termoobiegiem). Obierz dynię, przekrój na pół i usuń pestki. Pokrój dynię na ćwiartki i natrzyj oliwą, dopraw gałką i solą z pieprzem. Piecz do miękkości przez ok. 30 minut.
2 Przekrój główki fenkuła na pół i odetnij listki. Pokrój je na cienkie łódeczki. Przełóż je do miski i wymieszaj z sokiem z cytryny. Dodaj kumin, oliwę i dopraw. Wymieszaj. Umieść fenkuł w naczyniu do zapiekania. Piecz fenkuł razem z dynią przez 20 minut, aż będzie miękki i złoty na brzegach.
3 Umyj szpinak i obgotuj go przez 1-2 minuty. Odcedź i ostudź. Odciśnij z nadmiaru wody, posiekaj i dopraw. Na patelni rozpuść masło i przesmaż szybko szpinak z czosnkiem. Odstaw.
4 Rozłóż płat ciasta na bazę, by otrzymać 28 x 38 cm. Ciasto ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Zrób nożem nacięcia 2 cm od brzegu. Nakłuj widelcem. Obciąż ciasto kulkami do pieczenia. Uderzaj brzegi ciasta trzonkiem małego noża, by rozróżnić warstwy. Dzięki temu ciasto lepiej wyrośnie. Posmaruj brzegi jajkiem.
5 Przełóż ciasto do piekarnika i piecz przez 25 minut, a po usunięciu kulek, jeszcze przez 15 minut. Wyjmij bazę z piekarnika i spłaszcz środek drewnianą łyżką, jeśli wyrósł. Ponownie włącz piekarnik na 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem).
6 Przełóż szpinak na ciasto i pokryj go dynią z fenkułem. Rozłóż ser. Wstaw tartę do piekarnika i piecz przez 25 minut. Ser powinien się zezłocić, a ciasto nie powinno być surowe i blade..

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

PORCJA ZAWIERA 526 kcal • 38 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 30 g węglowodanów • 6 g cukru • 6 g błonnika • 14 g białka • 1,5 g soli

eprasa.pl 4921880064

Victoria Moore

Czas na wybór mniejszej butelki

Jesteśmy bardziej trzeźwi niż kiedyś, więc może wrócimy do staromodnych połówek?

@how_to_drink @planetvictoria

Może jeden kieliszek. Czegoś dobrego. Jest wtorek i znajomy wpadł na szybką kolacyjkę. Hm, co tu zrobić? Jeden kieliszek to kłopot. Nie nabiorę się na jego: „Widzę, że nie lubisz zostawiać połowy butelki. Otwórz to, co najbardziej lubisz i dokończ jutro." Za dobrze mnie zna. Albo wręcz przeciwnie. Nie lubię czuć przymusu picia kolejnego dnia, czy patrzeć na niedopitą butelkę zwietrzałego wina.

W dzisiejszych czasach często łapię się na tym, że butelka o pojemności 750 ml to przeżytek. Jestem pewna, że nie tylko ja tak myślę. Jesteśmy bardziej trzeźwi niż kiedyś, pijemy o 18 % alkoholi mniej niż w 2004 roku, kiedy konsumpcja napojów wyskokowych wciąż wzrastała. Skoro większość z nas pije mniej, zasługujemy na najwyższą jakość wina, które wlewamy do kieliszków. Poza tym przez ostatnie 20 lat wzrosła liczba gospodarstw domowych prowadzonych przez singli – tak, samemu też można się napić.

Więc co mamy robić? Worki do przechowywania są świetnym rozwiązaniem, bo możesz pić, ile chcesz. Coravin to inny, dość drogi, system pozwalający na odlanie szklanki wina z butelki bez konieczności otwierania jej. Najlepszym rozwiązaniem jest staroświeckie pół butelki.

> **„Może jeden kieliszek. Czegoś dobrego. Jest wtorek i znajmy wpadł na krótką kolacyjkę."**

Gdzie można je kupić? Waitrose od zeszłej jesieni sprzedaje sześć swoich nowych marek w tej objętości. Lubię White Burgundy, rocznik 2016 . Supermarket sprzedaje także Chateau Musar w półlitrowych butelkach – ikoniczny rocznik 2009 czerwonego libańskiego wina sprzedawany jest w objętości 375 ml. Niestety, poza marketami trudno znaleźć wina w tej objętości. Ale nie rezygnuj. Najtrudniejsze w tym wszystkim jest pamiętanie, że możesz to zrobić. Którzy handlowcy mają wspaniałe wina w pojemności 375 ml? Związek winiarzy, Tanners of Shrewsbury oraz Lea&Sandeman. Stąd zamówisz niewielkie butelki w różnych ilościach. Zacznij od Talmard Macon-Chardonnay. Lubię myśleć, że pół butelki porządnego wina jest jak zamówienie lampki wina w restauracji, bez konieczności zatrudniania opiekunki do dziecka. Jedyną wadą jest to, że wszystko smakuje lepiej w wysprzątanej wcześniej kuchni.

Viktoria Moore jest wielokrotnie nagradzaną felietonistką i autorka książek, z których najnowsza to „the Wine Dine Dictionary" (wydawnictwo Granta).

W tym miesiącu piję...

Chiarli Vecchia Modena Pignoletto Spumante Brut NV Italy.

Jest włoskie, gazowane, a szczep to pignoletto. Bąbelki są maleńkie, ale wino jest cudownie odświeżające i niezbyt słodkie. Żegnaj, prosecco.

Co z czym jeść...

Cono Sur Bicicleta Viognier, rocznik 2017, z Chile. Doskonale, białe wino pachnące sadem białych brzoskwiń i wiciokrzewem. Idealne z owocami morza, np. z plackami z krabem.

Znakomity zbiór Malbec, rocznik 2017, z Argentyny. Lekkie Malbec, o jagodowym zapachu. Świetnie pasuje do jagnięciny w kuminie Toma Kerridge'a (szukaj w dziale W tym miesiącu).

eprasa.pl 4921880064

Joanna Blythman

Śniadanie zjedz w domu, a nie przy biurku

Jedzenie w pracy, przed monitorem stało się normą dla pracowników

@joannablythman

Od kiedy pogodziliśmy się z jedzeniem śniadania przy biurkach? Robicie to? A może musicie znosić mlaskanie i przełykanie kolegów, którzy właśnie kończą miskę owsianki, albo zapach kanapek na zimno, po których opakowania zalegają w biurowych koszach? A może nauczyłeś się już nie zauważać brudnej miski po płatkach i łyżeczki, wylizywanej za każdym razem „do czysta"?

Uważam, że te nowe zwyczaje są obrzydliwe. Po pierwsze, jedzenie przy biurku jest niehigieniczne. Klawiatury, telefony to doskonałe środowisko dla bakterii. Gdybym była szefem, takie zachowanie nazwałabym niechlujnym, bałaganiarskim i nieprofesjonalnym.

Do pracy powinniśmy przychodzić rozbudzeni i gotowi. Jak określić kogoś, kto myje rano zęby w biurowej toalecie? Pomyślałabym, że miał ciężką noc i raczej nic z niego dzisiaj nie będzie. Nie wiem, czy jedzący przy biurku są lepsi. Regularne jedzenie przed ekranem wskazuje na brak kontroli nad życiem prywatnym.

Może jestem staroświecka, ale lubię jeść śniadanie w domu – specjalnie wstaję wcześniej, żeby mieć na nie więcej czasu. To ważne, by zjeść je w domu. Dokładnie wiesz, co jesz, oszczędzasz pieniądze i dbasz o zdrowie, bo gotowce nigdy nie będą tak dobre, jak domowy posiłek. Codzienny śniadaniowy rytuał pozwala mi przygotować się na dzień pracy. To mój czas przed wyjściem.

Kiedy zdarza się, że wyjdę z domu bez śniadania, wiem, że to nie będzie dobry dzień. Będę poirytowana i agresywna. Dla wielu mi podobnych już sama podróż do pracy to problem. Głód, długie oczekiwanie w kolejce do bufetu to nie jest dobry plan na rozpoczęcie dnia.

Już słyszę wasze pomruki, że nie lubicie jadać wcześnie, że wolicie późniejsze śniadania. Mam wrażenie, że oszukujecie sami siebie. Nie zdajecie sobie sprawy z tego, że jecie niezdrowe słodkie buły i przepłacacie za kawę na wynos. Gdzie tu jest sens?

> **„Może nauczyłeś się już nie zauważać brudnej miski po płatkach, zalegającej na biurku obok?"**

Ale to, że jedzenie przy biurku jest niezdrowe, niehigieniczne, drogie nie boli mnie najbardziej. Boli mnie, że nie liczymy się z innymi, gdy pochłaniamy kolejne dania przed ekranem.

Wiem, że są kraje, gdzie nie je się śniadań. Włosi piją rano tylko espresso. Ale mają przerwę w samo południe i mogą zjeść wtedy porządny posiłek w domu lub w restauracji. W UK wielu pracowników biurowych ustawia się wtedy w kolejce po lunch, czyli drogie i niezdrowe dania. Co za smutna egzystencja. Czas odzyskać życie.

ŁATWE DOMOWE ŚNIADANIA

- Jogurt lub labneh ze świeżymi owocami, orzechami lub wiórkami czekolady
- Owsianka z namoczonych na noc płatków
- Pudding z chia na mleku kokosowym i kakao
- Chlebki ryżowe z masłem, serem, szynką i rzodkiewką
- Jajka: smażone, w koszulce, jajecznica, omlet

Zdjęcie portretowe ANDREW PEEBLES | Zdjęcie STOCKSY

eprasa.pl 4921880064

7 sposobów na halloumi

Dziennikarka kulinarna Sophie Godwin podsuwa siedem nowych pomysłów na ulubiony przez wszystkich ser. Oto one.

Frytki z halloumi

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 10 minut PRZYRZĄDZANIE 10 minut

Wymieszaj 170 g jogurtu greckiego ze skórką otartą z 1 cytryny, po czym dodaj do niego 1 łyżkę harissy różanej i lekko przemieszaj, aby otrzymać efekt marmurkowy. Na talerzu wymieszaj 3 łyżki za'ataru z 75 g mąki pszennej. Pokrój 2 kostki halloumi (po 250 g każda) w słupki, po czym obtocz je w przyprawionej mące tak, by całe się nią pokryły. Wypełnij głęboką patelnię olejem do 1/3 jej objętości. Rozgrzej olej do 180 stopni, a następnie dodawaj do niego, partiami, słupki sera i smaż je przez 2 minuty, aż będą chrupiące i rumiane. Przybierz frytki kilkoma świeżymi listkami mięty i podawaj je z dipem jogurtowym.

PORCJA ZAWIERA: 406 kcal • 29 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 13 g węglowodanów • 3 g cukru • 23 g błonnika • 23 g białka • 2,7 g soli

Halloumi z sałatką z marynowanego ogórka

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 min ut plus marynowanie PRZYRZĄDZANIE 5 minut

Przekrój ogórek na pół, wybierz ze środka pestki z pomocą łyżeczki, po czym pokrój go w półksiężyce. Umieść je w misce wraz z 1 1/2 łyżki octu z białego wina, 1 łyżeczką cukru, 1/2 łyżeczki płatków chili i porządną szczyptą soli. Odstaw na 10 minut, aby ogórek się zamarynował. W międzyczasie podpraż na suchej patelni teflonowej 50 g blanszowanych orzechów laskowych. Kiedy przestygną, posiekaj je z grubsza razem z listkami mięty oberwanymi z małego pęczka. Pokrój 200 g sera halloumi w plastry, po czym przełóż je na tę samą patelnię, na której prażyłeś orzechy i smaż je przez 2 minuty na stronę, aż będą chrupiące. Wymieszaj ogórek z miętą i orzechami. Przełóż sałatkę wraz z dressingiem na półmisek i rozłóż na niej plastry halloumi. To danie jest wspaniałym dodatkiem do długo pieczonej jagnięciny.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy • 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 526 kcal • 41 g tłuszczu • 18 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 8 g węglowodanów • 7 g cukru • 3 g błonnika • 30 g białka • 3,4 g soli

Pity z halloumi

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE: 15 minut plus marynowanie PRZYRZĄDZANIE 25 minut

Na dużej patelni teflonowej podpraż 50 g pestek dyni z 2 łyżkami nasion kuminu i przesyp je do dużej miski. Następnie dodaj 650 g poszatkowanej kapusty czerwonej, 2 papryki pokrojone w paseczki oraz 2 łyżki octu z białego wina. Wymieszaj wszystko dokładnie i przypraw do smaku. Pokrój 2 kostki halloumi (po 250 g każda) w paski, po czym usmaż je partiami na złoto, na tej samej patelni na której prażyłeś pestki dyni z kuminem. Podgrzej 8 pit, a następnie rozdziel pomiędzy je wszystkie 100 g humusu, 80 g rukoli, surówkę z kapusty oraz smażone halloumi i podawaj.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy • błonnik • wit. C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców PORCJA ZAWIERA: 693 kcal • 40 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 47 g węglowodanów • 8 g cukru • 8 g błonnika • 32 g białka • 4 g soli

Tacos z halloumi

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 minut PRZYRZĄDZANIE 5 minut

Na patelni teflonowej rozgrzej 1 łyżkę oliwy. Dodaj rozgnieciony ząbek czosnku, 1 puszkę (400 g) odcedzonej czerwonej fasoli, oraz po 1/2 łyżeczki ostrej wędzonej papryki w proszku i mielonego kuminu. Podgrzewaj przez 1 minutę, po czym przełóż masę do miski. Wciśnij do niej sok z 1 limonki i dodaj garść posiekanej kolendry. Przypraw do smaku, a potem rozgnieć miksturę widelcem. Postaw patelnię z powrotem na ogniu (nie musisz jej wcześniej wycierać) i dodaj 100 g pokrojonego w plastry halloumi. Smaż je przez 2 minuty na stronę, aż staną się chrupiące. Podgrzej 4 małe tortille kukurydziane, a następnie nałóż na każdą pastę z fasoli oraz plastry halloumi, skrop całość ulubionym ostrym sosem i podawaj z cząstkami limonki do wyciskania.

KORZYŚCI wapń • błonnik • 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 596 kcal • 23 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 64 g węglowodanów • 6 g cukru • 12 g błonnika • 27 g białka • 2,3 g soli

Bajgiel z halloumi & figami

LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 5 PRZYRZĄDZANIE 5 minut

Rozgrzej grill do maksimum. Przekrój 1 bajgla z sezamem na pół i pokrój w plastry 2 figi. Umieść połówki bajgla pod grillem i je opiecz (przez około 1 minutę), po czym na jednej z nich rozsmaruj 2 łyżki ricotty, rozłóż plastry fig i skrop całość miodem. Na drugą połówkę zetrzyj 30 g halloumi. Umieść obie połówki z powrotem pod grillem i opiekaj je do czasu, aż ser się podtopi, a figi zaczną się karmelizować (na około 1–2 minuty). Następnie złóż je i zajadaj.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 465 kcal • 12 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 66 g węglowodanów • 22 g cukru • 5 g błonnika • 20 g białka • 2,2 g soli

eprasa.pl 4921880064

Sałatka z halloumi, oregano & orzo

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

Ugotuj 350 g makaronu orzo według instrukcji na opakowaniu. W międzyczasie wymieszaj 15 g posiekanego oregano z 3 łyżkami oliwy. Pokrój 350 g halloumi w plastry i posmaruj je oliwą ziołową. Rozgrzej dużą patelnię teflonową i usmaż na niej na złoto plastry halloumi. Odcedź makaron i wymieszaj go z 200 g przekrojonych na pół pomidorków czereśniowych, garścią posiekanych oliwek i 150 g świeżego pesto z bazylii. Nałóż orzo na półmisek, na wierzchu rozłóż plastry halloumi i skrop całość resztkami oliwy ziołowej, jeśli jakiekolwiek ci zostały.

KORZYŚCI wapń

PORCJA ZAWIERA: 588 kcal • 40 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 28 g węglowodanów • 4 g cukru • 4 g błonnika • 28 g białka • 2,7 g soli

Curry z halloumi, szpinaku & groszku

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 min
PRZYRZĄDZANIE: 15 min

Rozpuść w mikrofalówce, w misce, 1 łyżkę oleju kokosowego. Dodaj do niego 1/2 łyżki garam masali, 1 łyżeczkę kurkumy oraz 150 g halloumi pokrojonego w kostkę, wymieszaj i odstaw. W garnku rozpuść 1/2 łyżki oleju kokosowego, dodaj 1 pokrojoną w plastry czerwoną cebulę i smaż ją na średnim ogniu do czasu, aż zmięknie. Dodaj 2 łyżeczki pasty czosnkowo-imbirowej i wymieszaj. Smaż wszystko jeszcze przez minutę, po czym dodaj halloumi wraz z przyprawami. Smaż ser, od czasu do czasu go przewracając, aż stanie się chrupiący i trochę stwardnieje. Dodaj 2 duże garści listków młodego szpinaku, 100 g mrożonego groszku oraz 50 ml wody. Smaż wszystko do czasu, aż szpinak zwiędnie, po czym przypraw danie do smaku i podawaj z ryżem.

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

PORCJA ZAWIERA: 398 kcal • 27 g tłuszczu • 20 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 8 g cukru • 5 g błonnika • 23 g białka • 2,3 g soli

eprasa.pl 4921880064

5x Pesto

GOTOWE W 30 MINUT

Kup w sklepie słoik zielonego pesto, a potem dodaj je do swoich ulubionych, szybkich dań na obiad lub kolację. Podrzucamy kilka sugestii do wykorzystania.

przepisy **SOPHIE GODWIN**

Zielone jajka z piekarnika

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

Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (do 180 st. C z termoobiegiem). Wymieszaj 100 g posiekanego szpinaku, 4 łyżki pesto, 100 ml śmietanki 32-36 %, dopraw. Rozdziel do dwóch żaroodpornych miseczek. Posyp łyżką drobno startego sera gruyère (lub zastąp go wersją wegańską). W masie w każdej z miseczek zrób dwa wgłębienia i wbij do nich jajka. Piecz 10-12 minut, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne.

KORZYŚCI • wapń

PORCJA ZAWIERA 579 kcal • 54 g tłuszczu • 23 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 3 g węglowodanów • 3 g cukru • 3 g błonnika • 19 g białka • 1,5 g soli

Brokuły i pesto z soczewicą

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

Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (do 180 st. C z termoobiegiem). 300 g młodych brokułów (tenderstem) rozłóż na płaskiej blasze, polej 1 łyżką oliwy z oliwek, posyp szczyptą suszonych płatków chili, solą i pieprzem. Piecz 15-20 minut. W tym czasie, rozgrzej w rondelku na wolnym ogniu 4 łyżki pesto, dodając 250 g purée z zielonej soczewicy. Dopraw sokiem z cytryny. Podawaj razem pesto z soczewicą oraz brokuły, polane dwiema łyżkami greckiego jogurtu, odrobiną oliwy z oliwek, posypane prażonymi pestkami dyni i jeszcze odrobiną płatków chili.

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

PORCJA ZAWIERA 547 kcal • 31 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 34 g węglowodanów • 7 g cukru • 15 g błonnika • 25 g białka • 2,0 g soli

Zapiekanka z fenkułem

LICZBA PORCJI: 3 PRZYGOTOWANIE: 5 minut GOTOWANIE: 18 minut

Nastaw swój piekarnik na najwyższą temperaturę. Wysmaruj masłem niewielkie naczynie do zapiekania. Pokrój na ćwiartki 3 fenkuły i grillu je przez 8 minut, aż zmiękną. Podczas grillowania kopru włoskiego, wymieszaj: 2 łyżki pesto, 100 ml białego wina, 50 g drobno startego parmezanu (odkładając 1 łyżkę na później) i 150 ml śmietanki 32-36 %. Polej ćwiartki kopru, posyp odłożonym parmezanem. Zapiekaj na złoty brąz przez 8-10 minut.

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

PORCJA ZAWIERA 651 kcal • 55 g tłuszczu • 31 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 3 g cukru • 8 g błonnika • 14 g białka • 2,0 g soli

Tarta ze szparagami i ricottą

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 minut GOTOWANIE: 25 minut

Rozgrzej piekarnik do 220 st. C (do 200 st. C z termoobiegiem). Rozwiń n blaszce 1 opakowanie ciasta francuskiego, zagnij brzegi na ok. 1 cm, nakłuj widelcem. Piecz 12 minut. Zmniejsz temperaturę do 200 st. C (180 st. C). Rozsmaruj na podpieczonym cieście 5 łyżek pesto, rozłóż 200 g łodyg szparagów. Pokrop odrobiną oleju, zapiekaj 12 minut. Dodaj 3 łyżki ricotty, posyp sporą szczyptą suszonych płatków chili i skórką startą z 1/2 cytryny, polej sokiem z 1/2 cytryny.

KORZYŚCI • błonnik • 2 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 726 kcal • 25 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 82 g węglowodanów • 8 g cukru • 7 g błonnika • 39 g białka • 0,2 g soli

Burgery z łososiem

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 minut GOTOWANIE: 8 minut

4 filety z łososia, bez skóry i ości zmiksuj z 3 łyżkami pesto, 1 łyżką kaparów, skórka startą z 1 cytryny. Dopraw. Uformuj 4 burgery. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Smaż burgery na złoto, przez 3-4 minut z każdej strony. Włóż je do 4 bułek, dodając pomidorki cherry, kilka liści sałaty Little Gem i trochę majonezu. Podawaj każdy z burgerów z 2 łyżkami pesto.

KORZYŚCI • kwas foliowy • kwasy omega 3

PORCJA ZAWIERA 846 kcal • 62 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 33 g węglowodanów • 6 g cukru • 3 g błonnika • 37 g białka • 1,2 g soli

eprasa.pl 4921880064

Rodzina
I ZDROWIE

Rodzinne barbecue to okazja to prawdziwej uciechy, nie mówiąc już o pysznym, zdrowym jedzeniu. Nasze pomysły są naprawdę super! Na podwieczorek polecamy tartę cytrynową. Któż jej nie spróbuje w letni wieczór.? Polecamy też przepisy, które nauczą najmłodsze dzieciaki zdrowego stylu odżywiania. To zaprocentuje!

gf w dobrej formie

STÓŁ RODZINNY NADIYI

GOTOWANIE TO NIEZALEŻNOŚĆ

Im wcześniej zaczniesz gotować, tym szybciej osiągniesz pewność w kuchni.

Zaczęłam gotować w wieku 9 lat – właściwie tylko pomagałam, ale poznałam ostrość noża szefa i wiedziałam co, gdzie odłożyć, gdy było umyte.
Dlatego obecność dzieci w kuchni nie jest dla mnie niczym niezwykłym. Pomagają mi, odkąd nauczyły się siadać. Wsadzałam je do wysokich krzesełek, i mogły siekać, zagniatać, czy mieszać ciasto w misie. Jedną z pierwszych rzeczy, jakie zrobiliśmy razem w kuchni były lody czekoladowe. Dzieci odmierzały składniki, mieszały masę i wylizywały miskę, ale nie wolno im było się zbliżać do piekarnika. To miało nastąpić później.
W mojej kuchni panuje jedna zasada – nie ma w niej żadnych zasad. To nasz dom, w którym mieszkamy i jemy, więc możemy sobie brudzić po swojemu. Może to brzmi zbyt bajkowo, pewnie oczami wyobraźni widzicie troje aniołków, grzecznie krążących po kuchni i wykonujących jedno zadanie za drugim. W rzeczywistości sprawy mają się inaczej. Atmosfera bywa naprawdę gorąca – ktoś nie ma zamiaru rozładować zmywarki, ktoś chce tylko mieszać, a ktoś inny wolałby być zupełnie gdzie indziej. To właśnie my. I to także część nauki.
Dzieci mają swoje ulubione zajęcia. Najstarszy lubi gotować, jego brat lubi zmywać (i czasami coś wymieszać), a najmłodsza córeczka uwielbia spryskiwać i wycierać wszystkie blaty. Częste przebywanie w kuchni sprawia, że jest ona traktowana jak każde inne pomieszczenie, a dzieci czują się w niej bezpiecznie. Mój najstarszy syn lubi gotować i zawsze zatrudnia młodszych pomocników. Młodsi coraz pewniej posługują się ostrymi przedmiotami i są coraz bardziej pomysłowi. Piątkowe kolacje należą do dzieci – mogą wtedy przygotować to, na co mają ochotę. Obmyślają menu na wieczór, jedząc własnoręcznie robione kanapki na lunch. Kiedyś mieliśmy tablicę z rozpisanymi obowiązkami domowymi, ale powodowała więcej kłopotów, niż pożytku. Teraz robimy to, co po prostu trzeba zrobić. Ostatnio usłyszałam: „Mamo, mój kumpel dostaje kasę za sprzątanie w pokoju." Tego typu dyskusje ucinam jednym pytaniem: kto zapłaci mnie?
Jasne, że po drodze nie obyło się bez kilku zaciętych palców, ale przecież taka jest cena pracy w kuchni. Najważniejsze jednak jest to, że mali pomocnicy coraz swobodniej się w niej poruszają i nie czują strachu przed tym pomieszczeniem. Możliwość wykonywania „dorosłych" zadań buduje w dzieciach poczucie niezależności. Dzięki temu mam pewność, że będą lepiej przygotowane do wejścia w wielki świat.

> **Dzieci pomagają mi w kuchni, odkąd nauczyły się siadać**

gf Wskazówki

- Aktywność w kuchni nie musi oznaczać gotowania. Jedno z moich dzieci nie przepada za gotowaniem, więc proszę je, by zajmowało się zmywaniem. Dzieci uwielbiają zabawy z wodą. Dla „niegotujących" zaproponujcie zajęcia typu nakrywanie do stołu, wyjmowanie naczyń ze zmywarki ,czy rozpakowywanie zakupów.
- Zachęcaj dzieci, żeby podawały sobie półmiski podczas obiadu. To proste zadanie sprawia, że dzieci czują się jak dorośli. Ich pewność siebie sięgnie sufitu.
- Poproś dziecko, żeby coś przygotowało raz na kilka tygodni – zacznijcie od czegoś prostego. Niemal na pewno odważy się przygotować coś nowego, ale jeśli będzie wolało pozostać przy czymś, co zna – jego umiejętności i pewność siebie nadal będą się rozwijać.

Zdjęcie portretowe DAVID COTSWORTH | Zdjęcie GETTY IMAGES

eprasa.pl 4921880064

RODZINNE barbecue

Sezon na gotowanie na świeżym powietrzu to często pogodowa loteria. Przedstawiamy 6 przepisów na dania, które można zrobić i zjeść zarówno na zewnątrz, jak i w domu. Trzymamy kciuki za piękną pogodę! *przepisy* **LULU GRIMES** *zdjęcie* **WILL HEAP**

eprasa.pl 4921880064

Podpłomyki z cytrynowo-jogurtowym kurczakiem

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 20 minut plus godzina marynowania GOTOWANIE 5-10 minut

2 filety z piersi kurczaka, bez skóry, pokrojone w paski
1 cytryna
1 łyżeczka suszonego oregano (opcjonalnie)
1 ząbek czosnku, zmiażdżony
szczypta cynamonu
1 łyżka oliwy z oliwek
4 podpłomyki
4 łyżki greckiego jogurtu
¼ czerwone papryki, posiekanej
1 główka sałaty rzymskiej, posiekanej

1 Przełóż kurczaka do miski. Otrzyj skórkę z cytryny i wyciśnij sok. Skórkę i połowę soku dodaj do kurczaka razem z oregano, czosnkiem, cynamonem i oliwą. Wymieszaj starannie, przykryj folią spożywczą i odstaw na godzinę w chłodne miejsce. Sok z cytryny „ugotuje" mięso, więc nie zostawiaj na dłużej.
2 Rozgrzej grill. Jeśli rozpalasz węglem, zaczekaj, aż zacznie robić się biały. Jeśli gotujesz w domu – rozgrzej patelnię grillową. Przełóż mięso na tackę, żeby nie wpadło między pręty grilla i piecz wszystko przez kilka minut, mieszając od czasu do czasu. Paski kurczaka pieką się szybko, więc nie zostawiaj ich na ogniu zbyt długo. Dopraw do smaku.
3 Podgrzej na grillu lub patelni podpłomyki z obu stron. Przełóż na talerze i posmaruj jogurtem. Rozdziel mięso na każdy placek, obsyp papryką i sałatą. Zwiń lub złóż placki, i gotowe!

KORZYŚCI ZDROWE niskokaloryczne PORCJA ZAWIERA 364 kcal • 9 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 5 g cukru • 4 g białka • 0,6 g soli

Wieprzowe szaszłyki z ananasem

Będziesz potrzebować 8 małych lub 4 duże patyczki do szaszłyków. Metalowe i spiralne będą najlepsze, bo nie zsuną się z nich składniki. Jeśli będziesz używać drewnianych – namocz je przed położeniem na grillu.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 20 minut plus marynowanie GOTOWANIE 5-10 minut

400 g kotletów wieprzowych
4 łyżki jasnego cukru muscovado
60 ml octu jabłkowego
1 łyżeczka sosu rybnego
½ niewielkiego ananasa, obranego i pokrojonego w kawałki
1 zielona papryka, wypestkowana i pokrojona
4 cebulki-dymki, obrane i pokrojone w ćwiartki
pęczek kolendry, posiekany
gotowany ryż lub pita, do podania

1 Mięso pokrój w niewielkie kawałki. podgrzej cukier i ocet na patelni, aż do rozpuszczenia. Dodaj sos rybny i ostudź. Przełóż mięso do sosu i dobrze wymieszaj.
2 Rozgrzej grill (jeśli używasz węgla, zaczekaj, aż stanie się biały). Jeśli gotujesz w domu, rozgrzej patelnię grillową. Nabij mięso, ananasa i paprykę na przemian, na patyczki.
3 Grilluj szaszłyki przez 3-4 minuty z każdej strony (może trzeba będzie dłużej). Posyp kolendrą i podawaj z ryżem lub pitą.

KORZYŚCI zawiera witaminę C • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 260 kcal • 7 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 26 g węglowodanów • 26 g cukru • 2 g błonnika • 23 g białka • 0,4 g soli

eprasa.pl 4921880064

eprasa.pl/4921880064

eprasa.pl 4921830064

Odrywane bułeczki serowo-czosnkowe

LICZBA PORCJI 20 PRZYGOTOWANIE 40 minut plus 2 godziny wyrastania PIECZENIE 40 minut

100 g niesolonego masła, miękkiego
450 g mąki pszennej chlebowej
7 g suszonych drożdży
1 łyżeczka cukru trzcinowego
olej rzepakowy, do natłuszczenia miski i blaszki
2 łyżki polenty lub mąki kukurydzianej
1 ząbek czosnku
100 g mozzarelli, startej
50 g sera cheddar, startego

1 Podgrzej 280 ml wody (żeby nie była zbyt gorąca – zrób test palca – tylko się nie poparz!). Zdejmij z ognia, dodaj 50 g masła. Wymieszaj mąkę , drożdże, cukier i 1 łyżeczkę soli w misie miksera, dodaj podgrzaną wodę i zagnieć miękkie ciasto. Zagniataj ręcznie jeszcze 10 minut, lub 5-7 minut mikserem. Ciasto powinno być elastyczne i gładkie. Przełóż je do natłuszczonej olejem misy i przykryj folią spożywczą. Odstaw do wyrośnięcia na dwie godziny.
2 Natłuść blaszkę i wysyp polentą. Odgazuj ciasto. Odrywaj kawałki wielkości orzecha włoskiego, utocz kulki i ułóż w blaszce, ale z odstępem.
3 Rozgrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Nakryj blaszkę folią spożywczą i odstaw na pół godziny do ponownego wyrośnięcia. Masło wymieszaj z czosnkiem i posmaruj nim wyrośnięte kulki. Całość obsyp serami. Piecz przez 25-30 minut. Studź przez 5 minut i podawaj.

PORCJA ZAWIERA 150 kcal • 6 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 18 g węglowodanów • 0,3 g cukru • 1 g błonnika • 5 g białka • 0,3 g soli

Ziemniaczana sałatka z chorizo BBQ

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 minut GOTOWANIE 35 minut plus studzenie

750 g młodych ziemniaków
4-6 dużych kiełbasek chorizo lub 12 małych
150 ml kwaśniej śmietany
3 łyżki majonezu
1 łyżeczka musztardy Dijon
1 gałązka selera naciowego, posiekana
1 łyżka koperku, posiekana

1 Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie, do miękkości. Odcedź je i odstaw na 5-10 minut. Pokrój na kawałki wielkości kęsa, dopraw solą, przykryj i odstaw.
2 Rozgrzej grill (lub patelnię grillową). Duże kiełbaski chorizo podziel na kawałki, małe zostaw w całości. Piecz je na grillu lub smaż na patelni, aż będą chrupkie na zewnątrz i miękkie w środku. Pokrój w grubsze plasterki.
3 Połącz śmietanę, majonez i musztardę. Do tak powstałego sosu przełóż ziemniaki, seler i koperek. Delikatnie wymieszaj i obłóż kiełbaskami.

PORCJA ZAWIERA 597 kcal • 44 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 30 g węglowodanów • 5 g cukru • 4 g błonnika • 18 g białka • 2,2 g soli

eprasa.pl 4921880064

Sojowo-maślany łosoś

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 20 minut GOTOWANIE 10 minut

2 łyżki masła
4 x 100 g filety z łososia
2 łyżki nisko solonego sosu sojowego
1 łyżka miodu
1 łyżka ziaren sezamu
2 pokrojone w plasterki cebulki-dymki
Na sałatkę ogórkową
1 ogórek, w plasterkach
kilka kropel oleju sezamowego

1 Rozpal grill (zaczekaj, aż węgle staną się białe). Jeśli gotujesz w domu, rozgrzej patelnię grillową. Przygotuj cztery kawałki folii aluminiowej, w których upieczesz łososia. Rozłóż je na blacie i posmaruj niewielką ilością masła po to, by łosoś nie przywarł. Umieść kawałki ryby na folii. Wymieszaj sos sojowy z miodem i posmaruj filety. Zawiń folię tak, by powstały paczuszki.
2 Umieść paczuszki na grillu lub patelni i piecz przez 5-10 minut. Sprawdź jedną porcję – uważaj, bo jest gorąca. Jeśli łosoś jest ścięty, otwórz wszystkie porcje, obsyp sezamem i dymką.
3 Plasterki ogórka skrop olejem sezamowym i dopraw solą. Podawaj z łososiem.

KORZYŚCI ZAWIERA kwasy Omega 3

PORCJA ZAWIERA 307 kcal • 22 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 5 g węglowodanów • 5 g cukru • 1 g błonnika • 21 g białka • 1,1 g soli

Kierownik sesji MARTIN TOPPING | Stylizacja żywności KATY GREENWOOD | Stylizacja SARAH BIRKS

eprasa.pl 4921880064

Bataty z czerwoną papryką i serem halloumi

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 15 minut GOTOWANIE 40 minut

4 średnie bataty
1 łyżka oliwy z oliwek
8 listków mięty, posiekanych
225 g sera halloumi, pokrojonego na 4 plastry
4 spore paski grillowanej czerwonej papryki
masło (opcjonalnie)
1 cytryna, przekrojona na pół
pęczek pietruszki, posiekanej

1 Natrzyj bataty oliwą i solą, owiń w dwie warstwy folii aluminiowej.
2 Wymieszaj w miseczce oliwę i miętę. Dodaj ser halloumi i znowu wymieszaj. Każdy kawałek sera owiń paskiem papryki. Wytnij 4 paski folii aluminiowej i owiń nimi serki w papryce, żeby się trzymały. Możesz też spiąć je patyczkami, ale uważaj, żeby nie przełamać sera.
3 Rozpal grill. Kiedy węgle zaczną się żarzyć, ułóż na nich ziemniaki. Piecz je przez 30 minut, obracając w połowie czasu. Rozwiń jednego batata i sprawdź, czy jest gotowy. Jeśli nie – zawiń z powrotem i piecz dalej, sprawdzając co 10 minut. W piekarniku piecz bataty do godziny w temp. 200 st. C (180 st. z termoobiegiem).
4 Tymczasem piecz paczuszki serowo-paprykowe na grillu przez 3-4 minuty z każdej strony, aż papryka sczernieje, a ser zacznie się topić. Zdejmij z grilla, usuń folię lub patyczki. Przekrój do połowy bataty, dodaj kawałeczki masła, jeśli chcesz i na każdym połóż ser. Polej sokiem z cytryny i obsyp pietruszką.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy • witamina C • 1 z 5 porcji warzyw dziennie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 354 kcal • 18 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 29 g węglowodanów • 16 g cukru • 5 g błonnika • 17 g białka • 2 g soli

eprasa.pl 4921880064

PRZEPIS TOMMY'EGO

NAJLEPSZA TARTA CYTRYNOWA

Szef kuchni Tommy Banks dzięki tajnemu składnikowi wznosi ten klasyczny deser na wyższy poziom. *zdjęcia* **MAJA SMEND**

Tommy Banks to zwycięzca programu BBC Two Great British Menu i właściciel restauracji The Black Swan w Olstead, w Północnym Yorkshire (blackswanoldstead.co. uk). Jest autorem książki Roots (wyd. Seven Dials)
@tommybanks8 @tommybanks

Kierownik sesji CHERRY FERMOR | Stylizacja potraw JENNIFER JOYCE | Stylizacja SARAH BIRKS

eprasa.pl 492 380064

Cytrynowo-werbenowa tara z malinami

Tarta cytrynowa od zawsze była moim ulubionym deserem. Lubię dodawać do niej listki werbeny o smaku cytrynowego sorbetu, ale możesz zastąpić je cytrynowym tymiankiem lub melisą. Możesz także żółtko kurze zastąpić kaczym, aby masa nabrała głębszego smaku.

LICZBA PORCJI 8-10 PRZYGOTOWANIE 30 minut plus 90 minut chłodzenia PIECZENIE 1 godzina

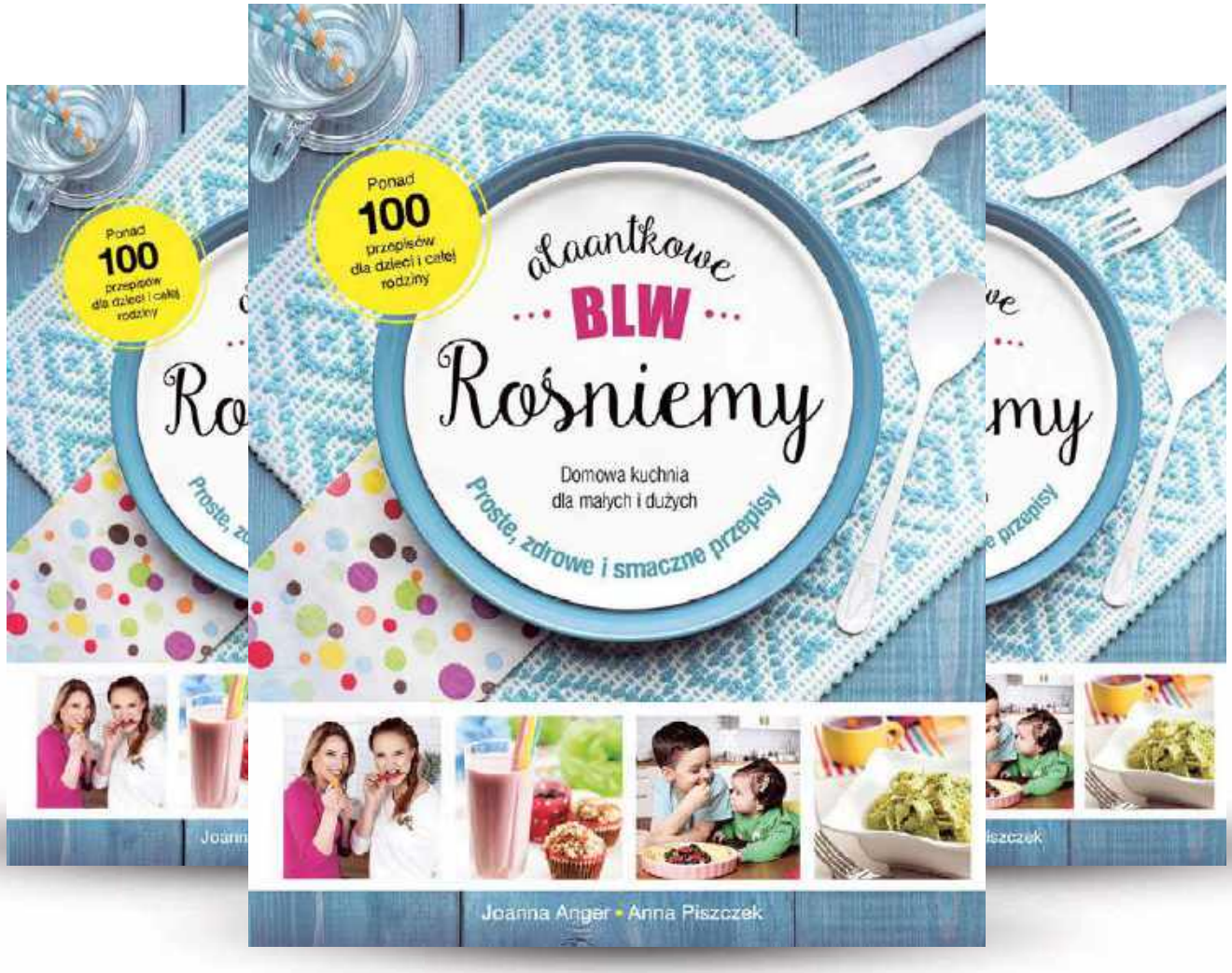
Na ciasto
190 g miękkiego niesolonego masła
1 żółtko, ubite
spora szczypta cukru trzcinowego
40 g mleka pełnotłustego
250 g mąki pszennej, plus do podsypywania
Na nadzienie
20 listków werbeny cytrynowej
150 ml kremówki
6 żółtek (używam 5 kurzych i jedno kacze)
160 g cukru trzcinowego
4 cytryny, z 2 otarta skórka, z 4 wyciśnięty sok
maliny i cukier puder, do podania

1 Zaczynamy od ciasta: ubij masło z połową żółtka i cukrem ze szczyptą soli. Stopniowo dodawaj mleko. Wsyp mąkę i zagnieć całość, do połączenia. Gdy powstanie kula, zawiń ją w folię spożywczą i schłodź przez godzinę w lodówce. Możesz zrobić ciasto wcześniej, do trzech dni.
2 Na oprószonym mąką blacie rozwałkuj ciasto na grubość 4 mm. Wyłóż nim 23 cm formę do tarty z wyjmowanym dnem. Brzegi ciasta mogą wstawać. Nakłuj ciasto widelcem i wstaw do lodówki albo do zamrażarki, na kolejne 30 minut.
3 Rozgrzej piekarnik do 160 st. C (140 st. C z termoobiegiem). Wyłóż ciasto papierem do pieczenia i wypełnij formę kulkami ceramicznymi, ryżem lub fasolą. Piecz przez 10 minut, po czym usuń kulki/ryż/fasolę i piecz dalej przez 20 minut. Posmaruj ciasto drugą połową żółtka i piecz przez kolejne 5-10 minut do zezłocenia. Studź ciasto na kratce i przytnij wystające brzegi. Kiedy ostygnie, wyjmij z foremki i przełóż na blaszkę do pieczenia.
4 Tymczasem zrób nadzienie. Śmietanę i listki werbeny zagotuj i zdejmij z ognia. Odstaw do ostygnięcia. Zblenduj całość i przelej przez sitko. Wmieszaj pozostałe składniki nadzienia i wlej całość do ciasta. Wstaw do piekarnika, uważając, żeby nic nie rozlać. Piecz przez 30-35 minut, aż masa się zetnie. Zostaw do ostygnięcia. Oprósz cukrem pudrem i skórką z cytryny. Podawaj z malinami.

Porcja zawiera (10) 420 kcal • 28 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 36 g węglowodanów • 1 g błonnika • 5 g białka • soli brak

ROŚNIJMY *razem!*

Jak sprawić, by dzieci jadły zdrowe i urozmaicone posiłki? Na dodatek bez grymasów. Wiedzą to autorki książki „Rośniemy", doświadczone mamy.



Joanna Anger i Anna Piszczek – proponują przepisy na dania, wpisujące się w preferencje dzieci, takie, które mają szanse spełnić ich kryteria, zapewniają wszystkie niezbędne składniki odżywcze, a jednocześnie są proste i szybkie w przygotowaniu oraz, oczywiście – smaczne!

Tym razem, w swojej trzeciej już książki „bestsellerowe" mamy proponują przepisy na:

- domowe pieczywo i inne wypieki
- wartościowe śniadania
- szybkie dania obiadowe
- zdrowe desery
- pyszności na imprezy dla dzieci

eprasa.pl 4921880064

ŻÓŁTA OWSIANKA Z GRUSZKĄ

LICZBA PORCJI: 2

Składniki:
½ szklanki wody
½ szklanki mleka
5 łyżek płatków owsianych
⅓ łyżeczki kurkumy
⅓ łyżeczki cynamonu
szczypta pieprzu
2 łyżeczki amarantusa ekspandowanego
1 gruszka
opcjonalnie:
1 łyżeczka oleju lnianego
Zanim zaczniesz:
Przygotuj mały garnek.

WYKONANIE:

Do garnka wlej wodę, mleko i wsyp płatki owsiane. Wymieszaj, doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj bez przykrycia, na małym ogniu, ok. 10 minut (od czasu do czasu mieszając).
Pod koniec gotowania dodaj kurkumę, cynamon i szczyptę pieprzu.
Gruszkę obierz i zetrzyj na dużych oczkach lub pokrój w kostkę. Dodaj do owsianki i całość wymieszaj. Zdejmij garnek z ognia i pozostaw danie na 3 minuty w garnku.
Przełóż owsiankę do miseczki i posyp obficie amarantusem ekspandowanym. Opcjonalnie możesz danie skropić również olejem lnianym.

Przydatne uwagi:
Zamiast gruszki do żółtej owsianki możesz dodać jabłko czy śliwki. Takie połączenie składników sprawi, że danie będzie nie tylko smaczne, ale również wesprze odporność dziecka.
Czarny pieprz dodawany do potrawy z kurkumą zwiększa jej wchłanianie.
Tagi: wegetariańskie, bez nabiału, bez jajka, ekspresowe

eprasa.pl 4921880064

PIECZONY NALEŚNIK

LICZBA PORCJI: 3

Składniki:
1 szklanka mąki orkiszowej lub pszennej
1 szklanka mleka
3 jajka
laska wanilii
2 łyżki oleju rzepakowego (plus 2 łyżki do posmarowania formy)

ZANIM ZACZNIESZ:

Przygotuj dużą patelnię z odczepianą rączką lub inne naczynie do pieczenia, np. blaszkę do tarty o średnicy ok. 24 cm. Wysmaruj ją dwiema łyżkami oleju. Nastaw piekarnik na 200 °C z termoobiegiem. Laskę wanilii rozetnij wzdłuż i zeskrob ziarenka nożem.

WYKONANIE:

Do miski wlej mleko, dodaj jajka, mąkę przesianą przez sitko, ziarenka wanilii i olej. Zmiksuj i odstaw na ok. 15 minut.

W tym czasie wstaw puste naczynie do piekarnika na ok. 5 minut, by mocno się rozgrzało.
Wlej masę do rozgrzanej formy, rozprowadzając ją po ściankach. Wstaw do piekarnika na środkowy poziom i piecz ok. 15 minut.

Przydatne uwagi:
Udekoruj sezonowymi owocami, płatkami migdałowymi, osłódź miodem. Nie musisz dosładzać naleśnika. Słodycz owoców i miodu wystarczy.

eprasa.pl 4921880064

OWOCOWE ŻELKI

LICZBA SZTUK: 10

Składniki:
½ szklanki wyciśniętego soku owocowego, np. malinowego, z pomarańczy, z czarnego bzu, z jabłka, mango
2 płaskie łyżeczki agaru
opcjonalnie:
1 łyżeczka miodu
Zanim zaczniesz:
Przygotuj foremki do żelków, np. pojemnik na kostki lodu lub silikonowe miniforemki.

WYKONANIE:

Sok wlej do garnuszka i zacznij podgrzewać. Jeśli jest bardzo kwaśny, możesz go dosłodzić 1 łyżeczką miodu. Zamieszaj i doprowadź na małym ogniu do wrzenia.
Dodaj agar do gotującego się soku, wymieszaj, gotuj jeszcze 1 minutę, a następnie przelej sok do foremek. Odstaw do lodówki na min. 1 godzinę. Następnie wyjmij żelki z foremek i przełóż do miseczki.
Przydatne uwagi:
Pamiętaj, by podczas tężenia nie poruszać foremkami, ponieważ gwałtowne ruchy mogą spowodować rozdzielenie się agaru od soku. Naturalny sok lub mus owocowy uzyskasz najszybciej, np. wyciskając sok z 1 pomarańczy, blendując na mus kawałki mango, rozmrażając truskawki czy maliny. Możesz wykorzystać też soki dostępne w sklepie, jednak zawsze czytaj skład przed zakupem.

eprasa.pl 4921880064

DOMOWY MAKARON SZPINAKOWY

LICZBA PORCJI: 4

Składniki:
Na ciasto:
2 szklanki mąki pszennej lub orkiszowej
200 g świeżego szpinaku
4 gałązki bazylii
Na sos:
1 mała cukinia
ok. 20 pomidorków koktajlowych
200 g świeżego szpinaku
4 gałązki bazylii
3 ząbki czosnku
szczypta pieprzu
3 łyżki oliwy
opcjonalnie:
parmezan do posypania

ZANIM ZACZNIESZ:

Przygotuj duży malakser, garnek i dużą, głęboką patelnię. Rozłóż stolnicę.

WYKONANIE:

Do misy malaksera przełóż liście szpinaku i listki z 4 gałązek bazylii i zblenduj je. Dodaj mąkę i włącz na wolne obroty. Malakser połączy szpinak z mąką, w wyniku czego powstanie elastyczne ciasto. Jeśli za bardzo się klei, dodaj łyżkę mąki.
Stolnicę posyp odrobiną mąki. Odrywaj po kawałeczku ciasta wielkości połowy orzecha laskowego i roluj, by stworzyć cienkie i długie kluseczki.
Do garnka wlej wodę i zagotuj ją. Przełóż makaron do gotującej się wody i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, gotuj 3 minuty od momentu wypłynięcia.
Podczas gotowania wody na makaron zacznij przygotowywać warzywa. Czosnek obierz i pokrój w cienkie plasterki, pomidorki wzdłuż na połowę, cukinię w grubsze plasterki, oderwij listki bazylii od łodyg.
Wlej olej na patelnię, dodaj czosnek i rozgrzej. Gdy czosnek zacznie skwierczeć, dodaj cukinię. Smaż ją ok. 3 minut. Następnie dodaj pomidorki, szpinak, listki bazylii, pieprz. Zamieszaj i smaż całość jeszcze ok. 3 minut.
Gdy makaron się ugotuje, przełóż go prosto z wody za pomocą sitka na patelnię (dzięki temu dostanie się na patelnię odrobina wody z gotowania, która wraz z warzywami utworzy sos). Zamieszaj całość, posyp parmezanem i podawaj. Przydatne uwagi: Pamiętaj, by podczas tężenia nie poruszać foremkami, ponieważ gwałtowne ruchy mogą spowodować rozdzielenie się agaru od soku. Naturalny sok lub mus owocowy uzyskasz najszybciej, np. wyciskając sok z 1 pomarańczy, blendując na mus kawałki mango, rozmrażając truskawki czy maliny. Możesz wykorzystać też soki dostępne w sklepie, jednak zawsze czytaj skład przed zakupem.

Przydatne uwagi:
Aby otrzymać więcej sosu, odlej z garnka, w którym gotował się makaron, 1/2 szklanki wody i wlej ją na patelnię.
W przygotowanie makaronu zaangażuj dziecko. Pozwól mu na krojenie warzyw nożem z piłką i rolowanie makaronu. To świetna zabawa i ćwiczenie manualne.

eprasa.pl 4921880064

RYŻ Z SOSEM CURRY I KURCZAKIEM

LICZBA PORCJI: 6

Składniki:
500 g filetu z piersi kurczaka
400 ml mleka kokosowego
5 dużych pomidorów bez skóry
1 duża marchew
2 plastry ananasa (świeżego lub z puszki)
1 cebula
1 ząbek czosnku
6 cm korzenia imbiru
2 łyżeczki curry w proszku
½ łyżeczki przyprawy garam masala
2 łyżki oleju rzepakowego
¾ szklanki ryżu basmati plus 1½ l wody do gotowania
⅓ łyżeczki kurkumy
opcjonalnie:
3 gałązki natki pietruszki

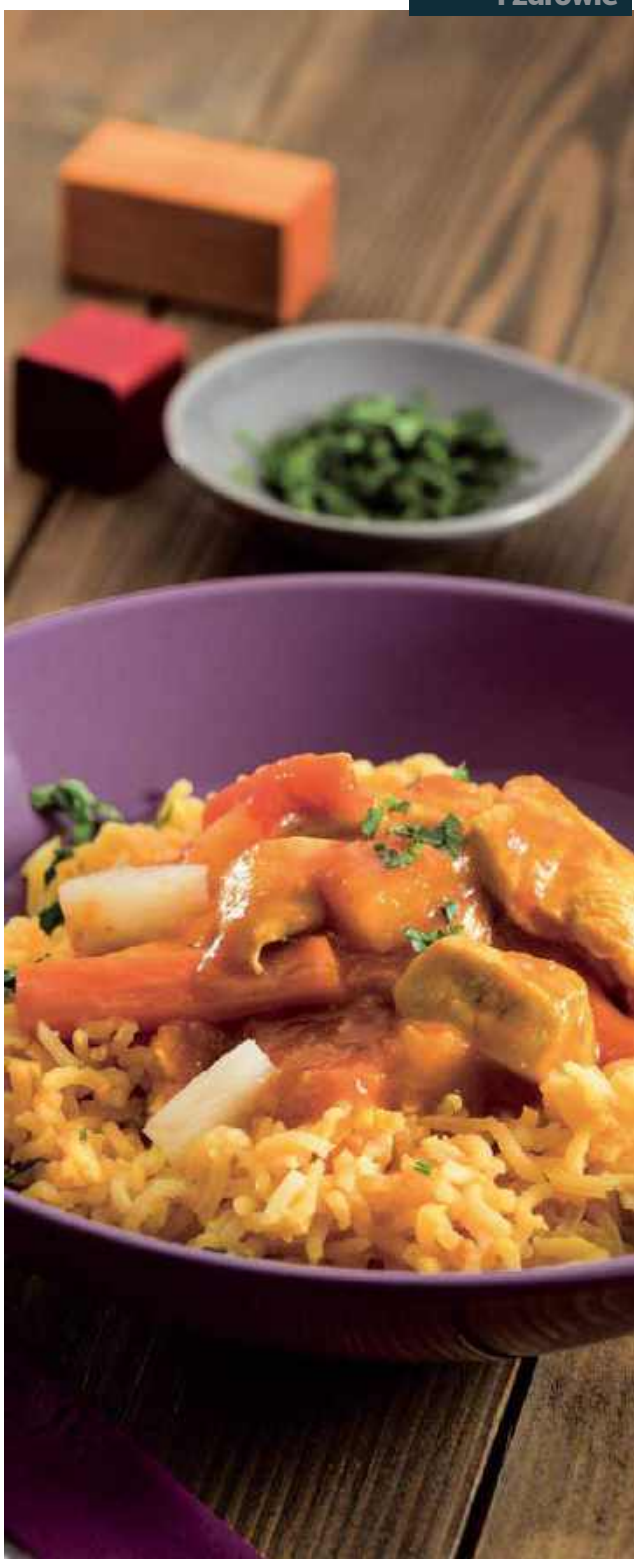
ZANIM ZACZNIESZ:

Kurczaka pokrój w kostkę. Posyp curry, garam masalą, wymieszaj w misce i schowaj do lodówki. Przygotuj dwie duże patelnie.

WYKONANIE:

Cebulę, czosnek, imbir i marchew obierz. Cebulę i imbir pokrój w drobną kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Marchew i ananasa pokrój w małe słupki.
Otwórz puszkę z mlekiem kokosowym. Odsącz z wody, pozostaw tylko gęstą część mleka. Pomidory bez skóry pokrój na mniejsze cząstki.
Na każdej patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju.
Na jedną patelnię przełóż mięso z kurczaka i podsmażaj do momentu, aż mięso zetnie się z każdej strony.
Na drugą patelnię przełóż w tym samym czasie cebulę, czosnek i imbir. Chwilę podsmażaj i dodaj marchewkę. Smaż na średnim ogniu tak długo, aż kurczak na patelni obok zetnie się.
Przełóż mięso do patelni z warzywami. Całość wymieszaj.
Dodaj gęste mleko kokosowe, posiekane pomidory oraz ananasa. Wymieszaj całość. Gotuj na małym ogniu, nie przykrywając patelni, ok. 25 minut, aż mięso będzie bardzo miękkie. Od czasu do czasu zamieszaj sos.
Do garnka wlej 1 1/2 l wody, dodaj kurkumę, zagotuj wodę. Wsyp ryż, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem, aż ryż będzie miękki (ok. 15 minut). Odcedź.
Porcje ryżu przełóż na talerz, polej sosem z kurczakiem i posyp natką pietruszki.

Przydatne uwagi:
Przyprawa garam masala jest ogólnie dostępna w każdym większym sklepie. To jedna z topowych przypraw kuchni indyjskiej, która wzbogaci smak niejednego dania.
Zanim nałożysz dziecku danie na talerz, pozwól zdecydować, czy ryż ma być polany sosem, czy sos ma jednak znajdować się obok ryżu. Wbrew pozorom to istotne dla zbuntowanego dwu-, trzylatka. Zazwyczaj właśnie po drugim roku życia dzieci wchodzą w okres pewnych fiksacji związanych z wyglądem dania na talerzu. Uszanuj te „dziwactwa", bo kiedyś miną, a dziecku dają poczucie bezpieczeństwa, że może jeść tak, jak lubi.



Joanna Anger –nauczycielka wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego, mama Ali i Zuzi;
Anna Piszczek - polonistka i historyczka, mama Antka i Toli. Razem tworzą jeden z najpopularniejszych blogów parentingowo-kulinarnych (alaantkoweblw.pl), który skupia rodziców świadomych wagi zdrowego odżywiania. Są autorkami dwóch bestsellerowych książek kucharskich, które zagościły w kuchennych biblioteczkach wielu tysięcy polskich rodzin.

Książka ukazała się nakładem wydawnictwa Mamania.

eprasa.pl 4921880064

Nowinki zdrowotne

Sarah Lienard o energii płynącej z buraka, o tym, jak poprawić metabolizm i dlaczego marchew dobrze ci zrobi.

FITNESS

Buraczany Kop

Fitnessowy świat jest pełen mód na wszelkie przyspieszacze, dzięki którym dotrzesz do wyznaczonego celu. Sok z buraków jest jednym z nich i zasłużył na porządny test. „Najnowsze badania wykazują, że azotany zawarte w soku z buraka podkręcają odporność organizmu", wyjaśnia James Collins, dietetyk gwiazd. „Poprawiają wydajność mięśniową, a azotany redukują ilość tlenu potrzebną do wytworzenia energii."

Oczywiście każdy reaguje inaczej na te silne związki organiczne, ale James radzi, by eksperymentować podczas kolejnych sesji ćwiczeń. „Pół litra soku z buraków to ilość idealna. Możesz także kupić poręczne dawki lepiej przyswajalnego koncentratu. Poziom enzymów we krwi wzrasta po dwóch godzinach, więc zaplanuj, kiedy potrzebujesz „buraczanego kopa."

Więcej wskazówek Jamesa znajdziesz na stronie bbcgoodfood.com/sports-nutrition-worth-trying

RADA NA ZDROWIE

Brzuch w dobrym humorze

Jeśli cierpisz na wzdęcia lub niestrawność, na pewno wiesz, że to co jesz i kiedy jesz, ma ogromny wpływ na twoje samopoczucie. Nasz program Zdrowego Planowania Żywienia promuje poprawę metabolizmu, opartą na składnikach dobrych dla żołądka i pomagających w trawieniu błonnika.Dyplomowana dietetyczka Kerry Torrens podpowie, jak poprawić swój układ trawienny.

JEDZ UWAŻNIE
Zacznij dostrzegać różnice w teksturze i smakach, i porządnie przeżuwaj – oto pierwszy krok do lepszego trawienia. Ekrany telewizorów, tabletów, czy telefonów nie pomagają w skupieniu się na tym, co mamy na talerzach i wzmagają uczucie głodu, mimo że już zjedliśmy.

WYBIERAJ PRE- I PROBIOTYKI
Spożywaj pokarmy dostarczające ci probiotyki, czyli bakterie wspomagające układ trawienny oraz prebiotyki, czyli te, które potrzebują „paliwa." Brzoskwiniowo-pomarańczowy jogurt to idealne rozwiązanie.

NIECH NOC BĘDZIE LEKKA
Jeśli jadasz późno, lekka kolacja zaspokoi głód bez uczucia pełności, co pomoże łatwiej zapaść w zdrowy sen. Spróbuj naszych łódeczek z ciecierzycy w pomidorowym sosie lub pstrąga na parze z koperkowo-miętowym dressingiem. Oba dania są lekkie, ale pełne smaku.

Zdobądź przepisy na 7-dniowy plan zdrowej diety na bbcgoodfood.com/free-diet-plan

ZDROWE KORZYŚCI

Marchewki

Jasno pomarańczowe, kruche i lekko słodkie marchewki są pyszne i zdrowe. 80 g porcja stanowi 5 porcji warzyw wymaganych dziennie. Dietetyczka Nicola Shubrook wyjaśnia, co jeszcze sprawia, że marchew jest zdrowa...

Zdjęcia potraw ROB STREETER | Kierownik sesji RACHEL BAYLY | Stylizacja potraw SARA BUENFELD | StylizacjaSARAH BIRKS
Dietetyk KERRY TORRENS | Zdjęcia GETTY IMAGES

eprasa.pl 4921880064

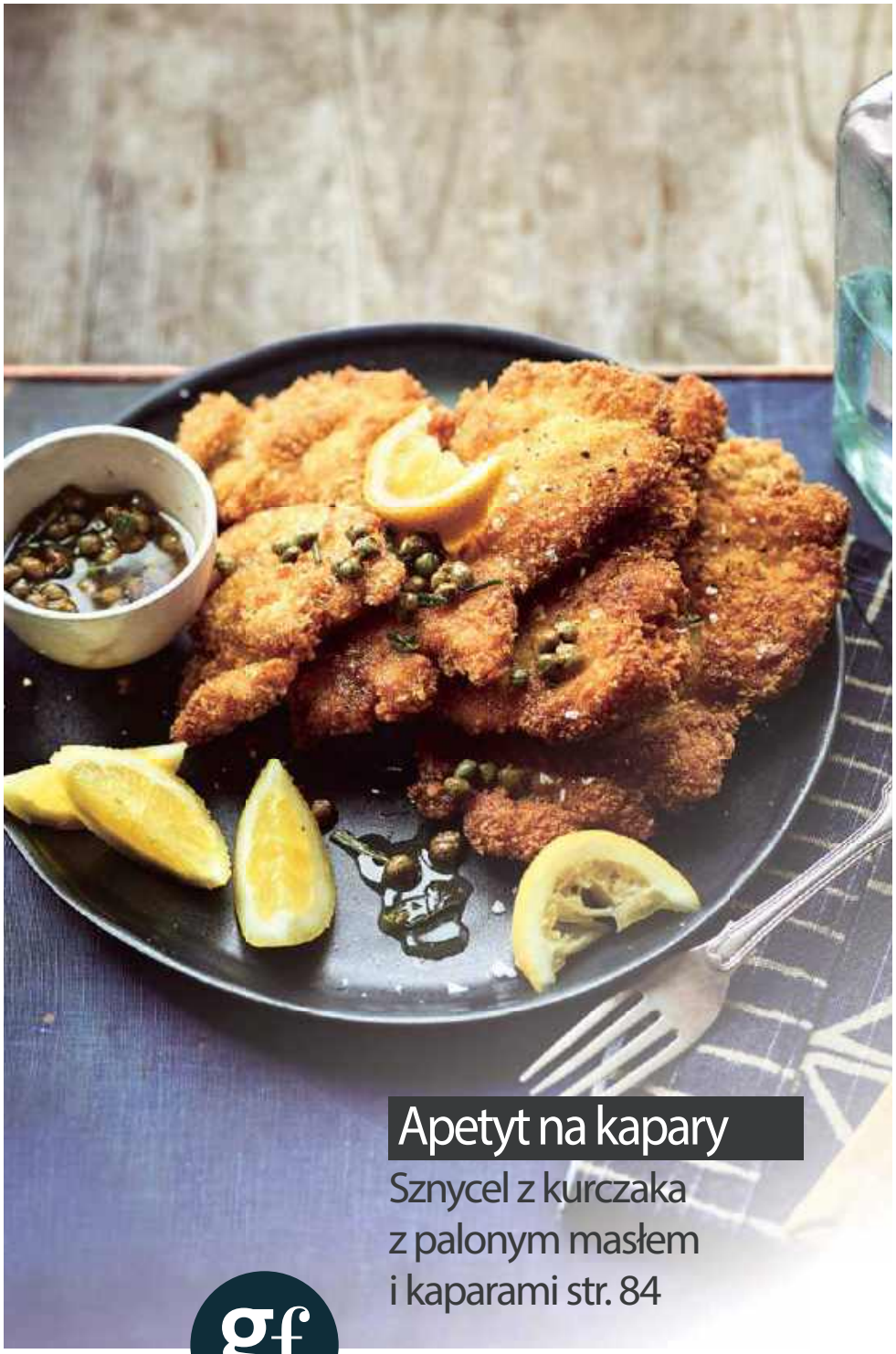
Inspiracje na pierwsze tygodnie lata

Słone, słodkie, ostre. Proste i bardziej wyszukane. Nasze przepisy są różnorodne, więc naprawdę inspirujące. Poczytajcie też o dylematach jedzenia lub niejedzenia mięsa, w jednym domu, przy jednym stole, w jednym związku

Muffiny z jagodami, na lunch lub na deser, str. 87

Tęczowy tort, który nie wymaga dyplomu cukiernika, str. 93

Tradycyjne bagle krok po kroku, str. 96



Apetyt na kapary

Sznycel z kurczaka z palonym masłem i kaparami str. 84

eprasa.pl 4921880064

SUPERSKŁADNIK DIANY HENRY

WSPANIAŁE KAPARY

Masz w lodówce zapomniany, na wpół wykorzystany słoiczek kaparów? Wygrzeb go i wykorzystaj w tych smakowitych daniach.

zdjęcia **MAJA SMEND**

Jest kilka takich składników – moich ulubionych, które wzbudzają wielkie zdziwienie moich dzieci. Dziwią się, gdy słyszą, że w daniu znajduje się wędzona papryka (smak Hiszpanii, esencja chorizo), ser feta (zimny, słony ser, który pysznie smakuje z daniami na ciepło i słodko, np. pieczonymi batatami), anchois (jeszcze bardziej słone fileciki z sardeli), ale przede wszystkim kapary. Zawsze mam je pod ręką. Kapary to marynowane w solance pąki kwiatowe kapara ciernistego. Podobnie, jak anchois, kapary mają bardzo wyrazisty i ostry smak. Suszone na słońcu, smakują śródziemnomorską kuchnią i słońcem. Uwielbiam ich ziołowy zapach i charakter, przywodzący na myśl włoskie krajobrazy. Kapary konserwowane w solance trzeba opłukać przed użyciem. Solone, należy namoczyć, a potem opłukać. Słoność to ich zaleta, ale nie może ona przyćmić smaku potrawy. Jeśli możesz, kupuj małe kaparki, bo wtedy nie będzie trzeba ich kroić, gdy dodasz je do sosu, na przykład takiego ze zredukowanego wina, musztardy, śmietany i odrobiny soku z cytryny. Jeśli masz kapary, czosnek, suszone chili, cytrynę i oliwę, bez trudu przygotujesz wspaniałą kolację. Przepis na makaron, którym się dzielę jest słodko-wytrawny, ale możesz go uprościć. Ostatnio, gdy moja lodówka świeciła pustkami, podałam na kolację spaghetti ze kaparami smażonymi w oliwie z pietruszką, chili, cytryną i czosnkiem. Mogłam też dodać anchois, których "tłustość" świetnie współgra z makaronem. Kapary doskonale pasują do okonia morskiego, podsmażonego tuńczyka, grillowanych kotletów jagnięcych, a nawet burraty. Bardzo lubią tłuszcz – więc świetnie współgrają z oliwą z oliwek, masłem i śmietaną, jak również z żółtkami jaj (jeszcze ciepłe, ugotowane na twardo jaja z dressingiem z kaparów to bardzo satysfakcjonujący lunch). Pasują też do dań mącznych – wymieszaj je z ciepłymi ziemniakami (dodając szalotki, czosnek, oliwę i cytrynę) . Są dobre także, że słodkimi warzywami, na przykład pieczoną papryką.Rzadko się zdarza, żebym miała wszystkie zioła – miętę, pietruszkę i bazylię, potrzebne do klasycznej salsa verde. Wtedy robię jej uproszczoną wersję, dodając kapary i czosnek, podlane oliwą i sokiem z cytryny. Kto by pomyślał, że pączki kwiatów mogą mieć tyle zastosowań!

Diana Henry to nagradzana autorka kulinariów. Jej najnowsza książka „How to Eat a Peach" (wyd. Mitchell Beazley) właśnie się ukazała.is out now.
@dianahenryfood

eprasa.pl 4921880064

Grillowane halloumi z arbuzem i kaparową kruszonką

Po tym daniu chce się pić – ale kapary i kruszonkę świetnie równoważy arbuz. To doskonała mieszanka tekstur, temperatury i smaku.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 30 minut GOTOWANIE 15 minut

750 g arbuza
2 małe szalotki, pokrojone w piórka
100 ml oliwy z oliwek, plus trochę do nacierania sera i podania
4 łyżeczki białego octu balsamicznego
300 g sera halloumi, w plasterkach
trochę soku z cytryny

Na kruszonkę
75 g wiejskiego chleba, bez skórki, grubo zmielonego
1-2 ząbki czosnku, posiekane
½ średniej czerwonej papryczki, wypestkowanej i posiekanej
2½ łyżki kaparów, przepłukanych
50 g blanszowanych migdałów, podpieczonych i posiekanych
mały pęczek mięty, same listki, część posiekana

1 Pokrój arbuza w kostkę i przełóż do miski z szalotkami. Dodaj 4 łyżki oliwy z oliwek i octu, dopraw świeżo zmielonym pieprzem. Przykryj i odstaw do lodówki na 15-20 minut.
2 Resztę oliwy rozgrzej na patelni. Smaż kruszonkę z chleba, aż będzie złota. Dodaj czosnek, chili i kapary, i smaż przez minutę. Wmieszaj migdały. Zdejmij z ognia, dodaj miętę (skurczy się) i spróbuj – danie może być słone, ale arbuz sprawi, że smaki się zrównoważą.
3 Natrzyj plastry halloumi oliwą i rozgrzej patelnię grillową. Smaż ser z obu stron, aż zacznie się topić, ale nie straci kształtu i zyska piękne paski. Wymieszaj kostki arbuza i szalotki z resztą mięty i solą. Rozłóż wszystko na cztery talerze lub wyłóż na półmisek. Gorące halloumi ułóż na wierzchu. Polej sokiem z cytryny i obsyp kruszonką z kaparami. Podawaj natychmiast.

KORZYŚCI wapń • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 653 kcal • 51 g tłuszczu • 17 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 25 g węglowodanów • 16 g cukru • 1 g błonnika • 24 g białka • 2,8 g soli

Sznycel z kurczaka z palonym masłem i kaparami

Możesz użyć piersi z kurczaka, ale mięso ud jest bardziej soczyste.

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 15 minut GOTOWANIE 15 minut

4 udka, bez skóry i kości
100 g mąki
2 średnie jajka, ubite
100 g bułki tartej
2 łyżki oliwy z oliwek
25 g masła
ćwiartki cytryny, do podania

Na palone masło
150 g masła
2 łyżki kaparów, odsączonych i wysuszonych
½ łyżki posiekanego świeżego rozmarynu

1 Natnij mięso i rozłóż je między dwoma kawałkami papieru do pieczenia. Rozbij kotlety, ale delikatnie, żeby się nie rozpadły.
2 Przygotuj trzy płytkie miseczki. Do jednej wsyp mąkę, do drugiej wlej ubite jajka, trzecią napełnij bułką tartą. Dopraw mięso, po czym obtocz je kolejno w mące, jajach i bułce. Ułóż kotlety na blaszce.
3 Rozgrzej oliwę z masłem na dużej patelni. Smaż udka po 4 minuty z każdej strony. Panierka powinna się zezłocić, a mięso usmażyć. Dopraw i przenieś na blaszkę. Wstaw do letniego piekarnika.
4 Wytrzyj patelnię i przełóż na nią masło. Smaż, aż zacznie się pienić i pachnieć orzechem (to zajmie jakieś 3 minuty), wrzuć kapary i rozmaryn i smaż kolejną minutę. Wyłóż sznycle na talerze i polej masłem. Serwuj z cytryną.

KORZYŚCI żelazo

PORCJA ZAWIERA 1353 kcal • 94 g tłuszczu • 51 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 77 g węglowodanów • 3 g cukru • 2 g błonnika • 49 g białka • 1,6 g soli

Kierownik sesji CHERRY FERMOR |Stylizacja potraw JENNIFER JOYCE | Stylizacja SARAH BIRKS

eprasa.pl 4921880064

eprasa.pl 4921880064

Spaghetti z fenkułem, anchois, porzeczkami, piniolami i kaparami

To najszybsze danie, jakie znam. Słone, słodkie i proste.

LICZBA PORCJI 4-5 PRZYGOTOWANIE 10 minut GOTOWANIE 15 minut

2 fenkuły
400 g spaghetti
50 ml oliwy z oliwek extra virgin
3 ząbki czosnku, drobno pokrojone
100 g filecików anchois, drobno pokrojonych
½ łyżeczki suszonych płatków chili
70 g porzeczek, obgotowanych przez 5 minut i odcedzonych
2½ łyżki kaparów, odcedzonych
1 pęczek natki pietruszki, posiekany
75 g pinioli, podpieczonych
sok z cytryny

1 Przekrój fenkuły na ćwiartki. Usuń zewnętrzne listki. Z każdej ćwiartki usuń środek i posiekaj resztę.
2 Ugotuj spaghetti według przepisu na opakowaniu. Rozgrzej oliwę na dużej patelni. Duś fenkuła do miękkości, dodaj do niego czosnek i praż do zezłocenia. Dodaj anchois, wymieszaj drewnianą łyżką i dodaj chili. Kiedy anchois zaczną się rozpadać, dodaj porzeczki, kapary, pietruszkę i 3/4 pinioli. Odcedź makaron i przerzuć na patelnię. Dodaj sok z cytryny i dopraw do smaku. Wymieszaj składniki i podawaj prosto z patelni. Obsyp resztą orzeszków i gałązkami fenkuła.

KORZYŚCI błonnik • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 579 kcal • 23 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 73 g węglowodanów • 12 g cukru • 7 g błonnika • 17 g białka • 2,1 g soli

Zacznij od klasyki...

Muffiny z jagodami

Coś w sam raz do twojego lunchboxa, albo na popołudniową przekąskę. Ten popularny, amerykański smakołyk można też mrozić. *przepisy* **CASSIE BEST** *zdjęcie* **WILL HEAP**

Muffiny z jagodami

Poznaj najprostszy, bazowy przepis, by szukać własnych sposobów na urozmaicenie klasycznego wypieku. Możesz dodawać różne owoce, czekoladowe groszki, jagody zamienić na orzechy...

LICZBA PORCJI: 12 PRZYGOTOWANIE: 20 minut GOTOWANIE: 20 minut

100 g masła, miękkiego
140 g drobnego brązowego cukru
2 duże jajka
140 g jogurtu naturalnego
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
2 łyżki stołowe mleka
250 g mąki z pełnego przemiału
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody
125 g jagód świeżych lub mrożonych

1 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (do 180 st. C z termoobiegiem). Wyłóż papierem otwory w formie do pieczenia muffinów (12 sztuk). Ubij masło z cukrem na białą, puszystą masę. Wlej jajka, zmieszanie z jogurtem, wanilią i mlekiem. Wymieszaj oddzielnie mąkę, proszek, sodę, 1/4 łyżeczki soli. Dodaj do mokrych składników. Wymieszaj z grubsza. Wypełnij ciastem miejsca w formie.
2 Piecz 5 minut, następnie zmniejsz temperaturę do 180 st. C (160 st. C). Piecz kolejne 15-18 minut, aż muffiny staną się złote i zadziała test suchego patyczka.
3 Odstaw do przestygnięcia na 10 minut, następnie wyłóż ciastka na kratkę, by całkowicie wystygły. Możesz przechowywać je w szczelnym pojemniku do 4 dni, po 2-4 dniach warto przez zjedzeniem odświeżyć ciastka w mikrofalówce przez 10-15 sekund.

PORCJA ZAWIERA 226 kcal • 10 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 30 g węglowodanów • 14 g cukru • 1 g błonnika • 4 g białka • 0,6 g soli

epresa.pl 4921880064

PONAD
przekonaniami

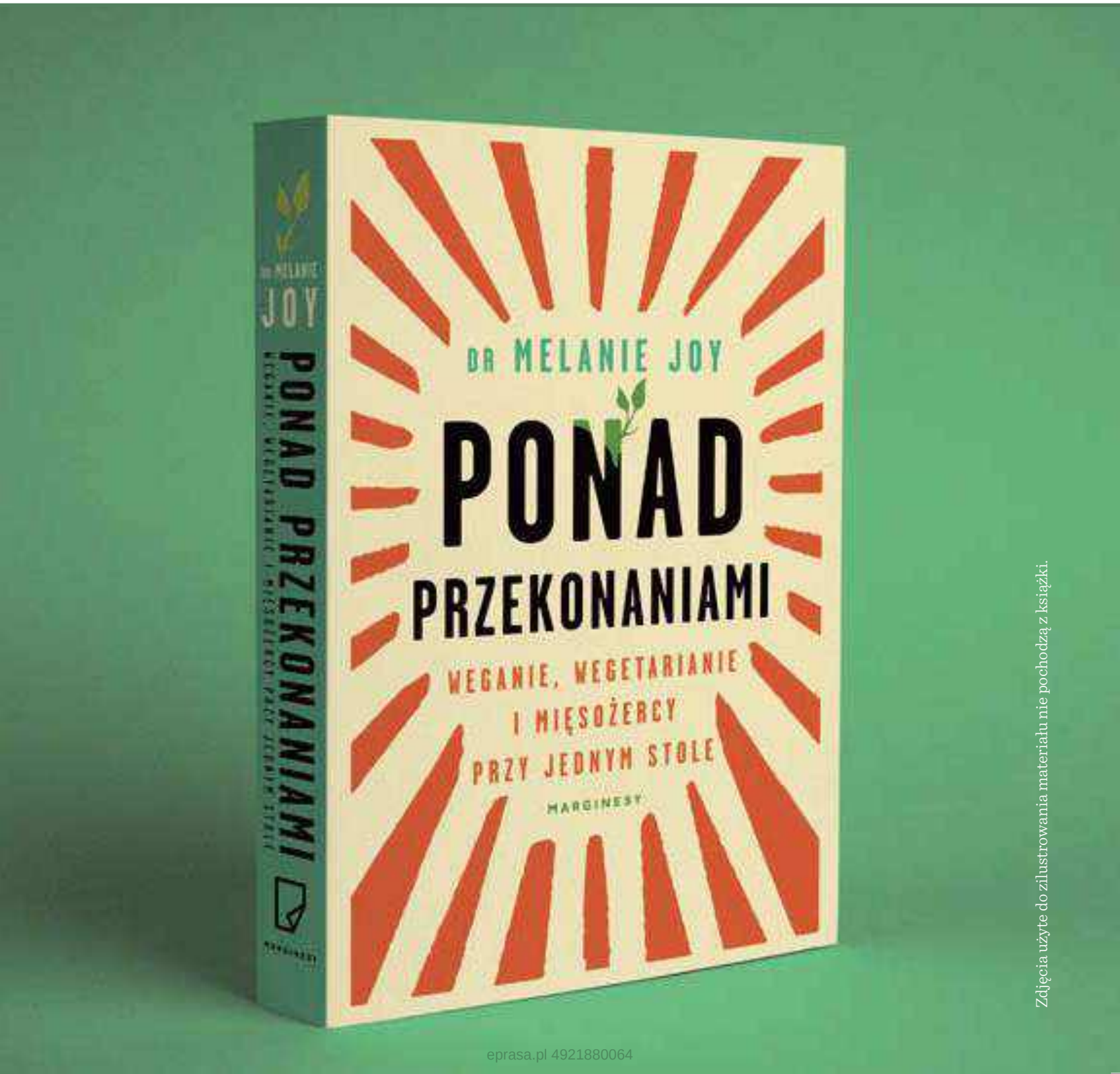
Weganie, wegetarianie i mięsożercy mogą się czuć, jakby żyli w różnych światach. Walczycie o szacunek dla swoich wyborów. Kiedy próbujecie rozmawiać, nie zawsze następuje porozumienie. To z kolei odbija się na relacjach. Bliscy sobie ludzie oddalają się siebie. Książka „Ponad przekonaniami. Weganie, wegetarianie i mięsożercy przy jednym stole" Melanie Joy pokazuje, że o wszystkim można porozmawiać i zawsze znajdzie się jakieś wyjście.

To przewodnik, który pomoże wam poruszać się w relacjach między wami a waszymi bliskimi, światem i wami samymi. Po lekturze będziecie myśleli jaśniej, poczujecie się bardziej ze sobą związani, pewniejsi i szczęśliwsi. Melanie Joy, ceniona specjalistka od relacji międzyludzkich i psychologii jedzenia, dostarcza praktycznych porad, dzięki którym:

- poznacie zasady budowania zdrowych relacji,
- dowiecie się, jak skutecznie rozmawiać nawet na najtrudniejsze tematy,
- zrozumiecie, w jaki sposób wybór diety wpływa na was i innych.

DOPASOWANIE A JEDZENIE W RELACJACH WEGAN Z NIEWEGANAMI Jedzenie od wieków jest jednym z głównych sposobów budowania bliskości, tworzenia wspólnot i zacieśniania więzi rodzinnych i społecznych we wszystkich kulturach. Ale kiedy jedna osoba w grupie jest weganinem, wówczas to naturalne, zbliżające doświadczenie może zmienić się w swoje przeciwieństwo. Rodzinne obiady, romantyczne kolacje i świąteczne przyjęcia mogą stać się źródłem ogromnego stresu – zarówno dla wegan, jak i dla niewegan – oraz areną konfliktów i walk o władzę.
A w odróżnieniu od świątecznych przyjęć, na tyle rzadkich, że można je tolerować albo ich unikać, zwykłe posiłki jemy z innymi codziennie. Jedzenie prowadzi wtedy do osłabiania więzi, zamiast być naturalnym sposobem ich zacieśniania.

Nieporozumienia, konflikty i stres podczas posiłków
Jednym z powodów, dla których wspólne posiłki mogą wiązać się ze stresem, jest błędne założenie, że weganie i niewegane nie są w tym obszarze dopasowani. Przeważnie opiera się ono po prostu na nieznajomości kuchni roślinnej: wielu ludzi nie wie, że wegańskie potrawy potrafią być niezwykle smaczne i różnorodne. Założenie to jest często wzmacniane przez związane z weganizmem konflikty, takie jak kłótnie o etyczny wymiar jedzenia zwierząt czy o to, co ma być na kolację. Napięcia pojawiają się również wtedy, gdy



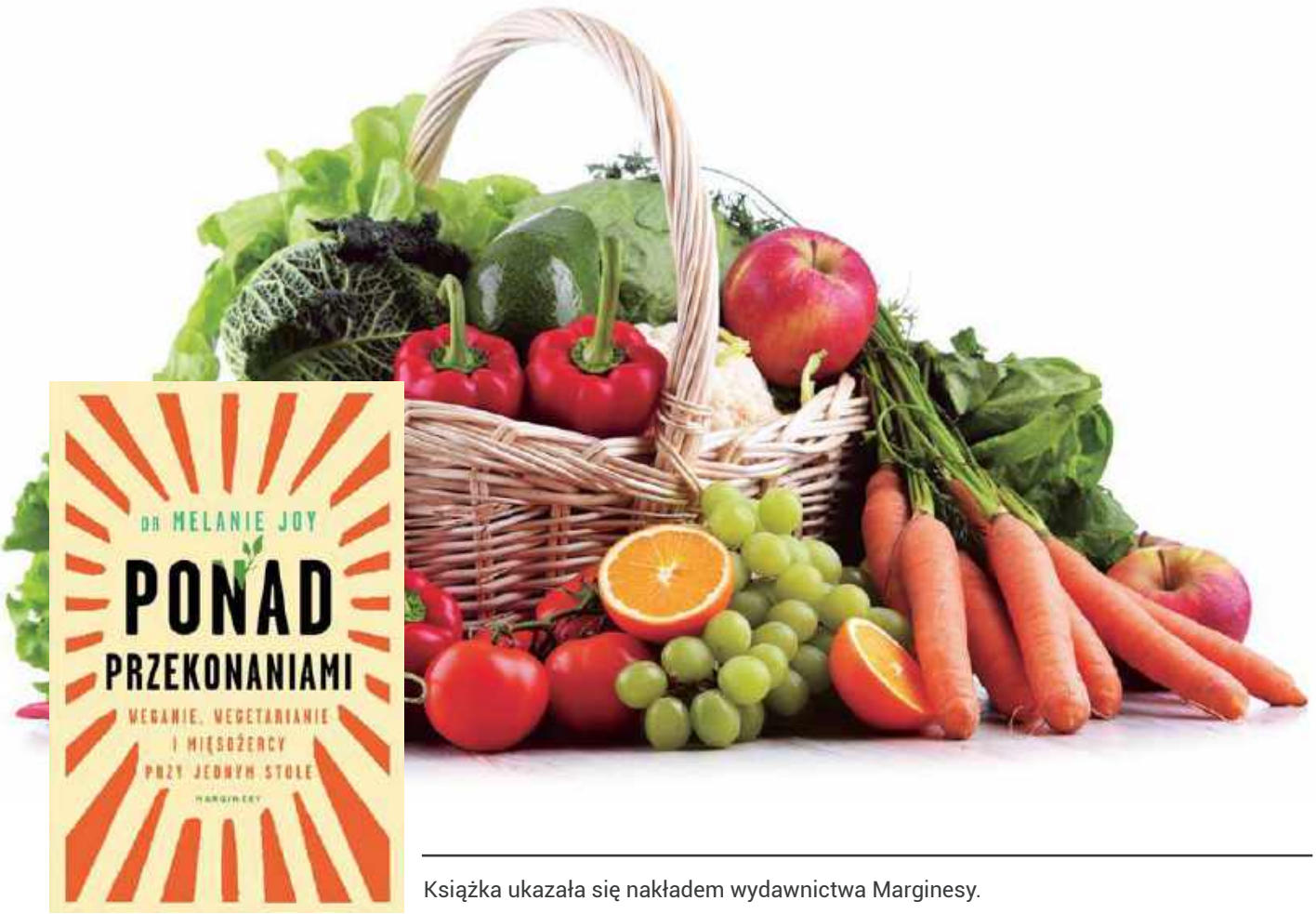
Zdjęcia użyte do zilustrowania materiału nie pochodzą z książki.

eprasa.pl 4921880064

nieweganie interpretują to, że weganin odmawia spożywania określonych produktów, nie jako odrzucenie zjadania zwierząt, ale jako odrzucenie więzi. Karmienie innych i dzielenie się pożywieniem dla wielu osób jest doświadczeniem budującym bliskość, więc gdy weganie odmawiają jedzenia potraw, które, powiedzmy, dawniej bardzo lubili i chętnie jedli z krewnymi, może to być odbierane jako odrzucanie więzi rodzinnych. Naturalnie stres związany z posiłkami pojawia się także z tego powodu, że łączą się one dokładnie z tą kwestią, która dzieli wegan i niewegan – więc siłą rzeczy wyciągają na światło dzienne związane z nią lęki i frustracje.

Zmiana perspektywy – od treści do procesu

Jeśli chodzi o jedzenie, to wszyscy – weganie czy nieweganie – mamy skłonność do skupiania się bardziej na treści niż na procesie, czyli na tym, c o jemy, a nie na tym, j a k odnosimy się do doświadczenia jedzenia. Treść to na przykład makaron z sosem mięsnym albo makaron z sosem wegańskim. Proces to to, że spotykamy się, by nacieszyć się wspólnym posiłkiem, porozmawiać o tym, jak nam minął dzień, wymienić się spostrzeżeniami, zrelaksować się i pobyć razem. Częścią tego procesu bywa też wspólne gotowanie, które również może nas zbliżać.W gruncie rzeczy to właśnie proces jest najistotniejszy w budowaniu bliskości poprzez jedzenie. Chociaż treść też jest ważna – weganie nie chcą jeść zwierząt i nikt nie chce jeść czegoś, co jest niesmaczne – zwykle łatwo znaleźć potrawy, które zadowalają wszystkich. Wasi niewegańscy rodzice mogą zastąpić mieloną wołowinę w swoim tradycyjnym sosie bolognese granulatem sojowym, który jest w zasadzie identyczny w smaku, albo zamiast sosu bolognese zrobić sos grzybowy. Większości tego, co jemy, nie wybieramy sami, tylko dziedziczymy to po naszych przodkach i kulturze – i żywimy się wciąż tymi samymi produktami przygotowywanymi w ten sam sposób, ponieważ po prostu jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Kiedy przechodzimy na weganizm, część naszego jadłospisu się zmienia, ale proces jedzenia pod wieloma względami pozostaje taki sam. Wspólne posiłki nadal mogą służyć swojemu głównemu celowi: zacieśnianiu więzi z ludźmi, na których nam zależy. Bo ogólnie rzecz biorąc, celem rytuałów i tradycji dotyczących jedzenia nie jest podawanie określonych potraw – ryby czy ziemniaków – ale spędzanie razem czasu i pogłębianie więzi. W wielu rodzinach, w których jedna lub kilka osób nie je produktów pochodzenia zwierzęcego, kultywuje się związane z posiłkami zwyczaje w taki sposób, żeby się od siebie nie oddalać. Członkowie tych rodzin zdają sobie sprawę, że poczucie bezpieczeństwa ludzi, których kochają, i więź z nimi są ważniejsze niż jeden czy dwa składniki, które trzeba zmienić, by proces jedzenia był przyjazny dla wegan. I na przykład na Święto Dziękczynienia podają indyka z tofu albo w ulubionym meksykańskim daniu zastępują wołowinę fasolą.



Książka ukazała się nakładem wydawnictwa Marginesy.

eprasa.pl 4921880064

KATEGORIE RELACJI

Nie wszystkie związki wymagają takiego samego stopnia bliskości. Większość z nas utrzymuje wiele rozmaitych relacji, mniej lub bardziej zażyłych. Mamy znajomych, kolegów, krewnych, przyjaciół i partnerów. Wyobraźmy sobie swoje relacje jako kręgi ułożone koncentrycznie, tak że im dalej od środka, tym mniejsza potrzeba bliskości i – co za tym idzie – większa tolerancja dla różnic.

Czasem niesłusznie zakładamy, że we wszystkich relacjach potrzebujemy takiego samego albo podobnego stopnia bliskości i dopasowania i używamy swoich bardziej zażyłych związków jako miary dla wszystkich pozostałych. Jeśli na przykład wyznajecie te same wartości co wasz brat i potraficie otwarcie z nim rozmawiać, możecie sądzić, że pozostali krewni powinni być do was tak samo dopasowani, i próbować wymuszać na nich bliskość albo się od nich odcinać zamiast zaakceptować to, że siłą rzeczy jedni ludzie pasują do nas bardziej, a inni mniej, w związku z czym z jednymi jesteśmy bardziej, a z innymi mniej związani.

Dopasowanie a zmiana kategorii relacji

Wielu z nas nauczyło się negatywnie oceniać relacje, które zmierzają ku zwiększeniu dystansu zamiast ku bliskości. Taka ocena może utrudnić rozstrzygnięcie, co jest najlepsze dla nas i dla naszego związku, i sprawić, że utknie on w kategorii, do której już nie należy.

Skłonność do oceniania naturalnego oddalania się w sposób negatywny i związana z nią tendencja do opierania się mu dotyczą wszystkich relacji, nie tylko miłosnych. Decyzja o zmianie kategorii związku miłosnego lub o jego zakończeniu jest jednak zwykle dużo trudniejsza i dużo bardziej złożona, ponieważ pozostający w nim ludzie zwykle zdążyli się już przed sobą odsłonić i bardzo zaangażować się emocjonalnie. Relacje miłosne układają się najlepiej, kiedy obie strony świadomie sterują nimi w kierunku kompatybilnego rozwoju – to znaczy gdy podejmują decyzje sprzyjające dopasowaniu. Dopóki decyzje te nie wymagają od którejś z osób ograniczania swojego rozwoju osobistego albo rezygnacji ze swoich podstawowych potrzeb i są podejmowane w imię uczciwości związku, można uważać je za zdrowe kompromisy.

Decyzja o rozluźnieniu lub zakończeniu relacji niemiłosnej zwykle jest łatwiejsza. Mimo to często zakładamy, że osłabienie przyjaźni albo więzi rodzinnej odzwierciedla jakiś problem w relacji albo w jednej ze stron. Jeśli na przykład rzadko znajdujecie czas dla dawnego przyjaciela, możecie czuć, że to „szkoda", iż nie jesteście z nim już tak związani jak kiedyś, albo mieć wyrzuty sumienia, że nie staraliście się podtrzymywać kontaktu – a jednak nie podejmujecie wysiłku, by to zmienić, ponieważ w rzeczywistości wcale nie chcecie być z tym przyjacielem tak blisko. Albo przeciwnie – zmuszacie się do ciągnięcia znajomości, zachowując się, jakbyście byli z kimś bliżej, niż czujecie, ponieważ nie potraficie zaakceptować rozluźnienia stosunków lub nie chcecie skrzywdzić tej osoby. Oczywiście to naturalne, że oddalanie się wywołuje pewien smutek, ponieważ taka zmiana jest rodzajem straty. Ale mimo to w wielu relacjach – szczególnie niemiłosnych – jest ono oznaką zdrowia. Zwykle stanowi problem tylko wtedy, gdy któraś ze stron nie chce, by relacja się rozluźniła, albo gdy wypływa z nierozwiązanego konfliktu, a więc nie jest częścią naturalnego rozwoju, tylko wynikiem zaniedbania.

Relacje, tak jak ludzie, nie są statyczne. Wciąż się rozwijają i wzrastają – i niekiedy ta ewolucja kieruje związane nimi jednostki w różne strony. Relacja przechodzi wówczas do innej kategorii albo się kończy.

Weganizm a zmiana kategorii relacji

Kiedy jedna ze stron relacji przechodzi na weganizm, często pojawia się wrażenie, że relacja się rozluźniła. Nowy światopogląd i styl życia weganki lub weganina w połączeniu z reakcją obronną charakterystyczną dla wielu niewegan może prowadzić do nieporozumień przeradzających się w konflikty, które szybko zwiększają dystans. Niekiedy przejście jednej z osób na weganizm ujawnia, że jakaś przyjaźń albo więź rodzinna nie pasują już do swojej bieżącej kategorii, a niekiedy sprawia, że ta kategoria się zmienia. Niniejsza książka skupia się na tym, jak przerzucić most nad takim oddaleniem albo ocenić, czy zmiana kategorii wyjdzie na dobre obu stronom.

W przypadku relacji niemiłosnych warto zadać sobie pytanie: „Czy ta przyjaźń lub więź rodzinna zaspokaja moje podstawowe potrzeby dotyczące poziomu bliskości w kategorii, do której należy?". Jeśli na przykład ciotka, z którą byliście dość mocno związani, nie jest w stanie zrozumieć waszego weganizmu i dostosować się do niego, to zamiast walczyć i zmuszać się do podtrzymywania dotychczasowego poziomu bliskości – naciskając, żeby ciotka was zrozumiała – możecie po prostu pogodzić się z tym, że się od niej oddalicie. I docenić to, że pod pewnymi względami wciąż będziecie blisko, choć pod innymi już nie – bo bliskość nie jest zero-jedynkowa.

Kiedy pozwolimy sobie na to, żeby zmieniać kategorie relacji niemiłosnych, może się okazać, że w wielu, a nawet w większości z nich potrafimy sobie poradzić z całkiem poważnymi różnicami charakterologicznymi czy światopoglądowymi. Zaakceptowanie takich zmian może też uwolnić wegan od obciążenia związanego z żywionym przez wielu z nich poczuciem, że muszą nawrócić na weganizm swoich bliskich – którzy, jak na ironię, mogą być najmniej otwarci na ich komunikaty.

Dr Melanie Joy (ur. 1966) – ukończyła psychologię na Harvardzie i jest znaną prelegentką, konsultantką i autorką nagradzanej książki Why We Love Dogs, Eat Pigs and Wear Cows. Jest ósmym laureatem nagrody Ahimsa, przyznawanej przez Instytut Jainologii, wręczonej wcześniej Nelsonowi Mandeli i Dalajlamie. Jej prace były prezentowane przez liczne media, w tym BBC, ABC Australia, NPR i „New York Times". Dr Joy przedstawiła swoją uznaną prezentację karnizmu na pięciu eszka Obrzut-Budzowska, Dział Promocji, a.obrzut@marginesy.com.pl

---

eprasa.pl 4921880064

TĘCZOWY TORT

Czy jest coś bardziej spektakularnego od tego słodkiego cuda we wszystkich kolorach tęczy?

Tęczowy tort na specjalne okazje

Idealny, by uczcić coś specjalnego. Wygląda imponująco, nie jest trudny do zrobienia. Wygospodaruj trochę czasu na upieczenie i udekorowanie siedmiu biszkoptowych blatów. Spędziliśmy wiele godzin w naszej testowej kuchni, by opracować ten przepis: biszkopty są zwarte, ale miękkie – nie powinny więc zbytnio wyrosnąć, żeby trzeba je przycinać. Pieczemy je parami, więc potrzebne będą tylko dwie blaszki. Z przepisu wychodzi też mnóstwo lukru, więc nie ma ryzyka, że go nie starczy. Podajemy ilości na dwa blaty – trzeba je przemnożyć przez trzy, żeby otrzymać sześć kolorowych warstw.

LICZBA PORCJI 18 PRZYGOTOWANIE 2 godziny PIECZENIE 45-60 minut

125 g masła, miękkiego plus do natłuszczenia foremek
225 g mąki pszennej
150 g cukru trzcinowego
3 średnie jaja
3 łyżki maślanki
½ łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
1 łyżeczka ekstraktu wanilii
barwniki spożywcze – czerwony, niebieski, żółty, pomarańczowy, zielony, fioletowy, różowy (opcjonalnie)
Na lukier
1 łyżeczka ekstraktu wanilii
3 x 250 g serka kremowego lub mascarpone
350 g cukru pudru

1 Rozgrzej piekarnik do 160 st. C (140 st. C z termoobiegiem). Natłuść dwie 20 cm blaszki i wyłóż papierem do pieczenia. Przełóż wszystkie składniki na ciasto (oprócz barwników) do misy miksera i ubij do otrzymania gładkiej masy.
2 Odmierz połowę masy i przełóż do drugiej misy. Wybierz dwa kolory barwników i wmieszaj je do każdej z porcji ciasta. Mieszaj, aż będziesz zadowolona z koloru – kolor po upieczeniu będzie nieco bledszy, więc nie bój się eksperymentować. Przełóż masy do blaszek i wygładź. Piecz przez 15 minut, do suchego patyczka.
3 Wyjmij ciasta na kratkę, umyj blaszki i zacznij od początku – od kroku 1, ale użyj innych barwników. Jeśli robisz blat w kolorze różowym, przeczytaj naszą wskazówkę. Powtarzaj proces do otrzymania 6 kolorowych blatów. Zostaw do ostygnięcia.
4 By zrobić lukier, ubij mikserem serek z wanilią. Wsyp cukier puder i delikatnie wymieszaj masę szpatułką. Nie mieszaj zbyt długo, bo masa stanie się zbyt rzadka i może zacząć się rozdzielać.
5 Nałóż odrobinę lukru na środek klosza, na którym złożysz tort w całość, by blat się nie przesuwał. Zacznij od tego w kolorze czerwonym. Posmaruj jego wierzch lukrem i po kolei nakładaj kolejne blaty (każdy pokrywając lukrem) – pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski i fioletowy. Resztą lukru posmaruj boki tortu.

Porcja zawiera 601 kcal • 29 g tłuszczu • 18 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 47 g cukru • 2 g błonnika • 11 g białka • 0,6 g soli

eprasa.pl 4921880064

gf wskazówka

ZRÓB DODATKOWY BLAT

Z podanego przepisu wychodzi sześć blatów ciasta, ale możesz upiec jeszcze jeden, dzieląc składniki przepisu na pół. To będzie twój siódmy kolor. Nie jest to konieczne, bo sześć warstw też wygląda świetnie, ale dlaczego by nie?

eprasa.pl 4921880064

JAK WYCZAROWAĆ IDEALNE KOLORY

Żeby sprawdzić, czy zestaw kolorów jest odpowiedni, zrób test wody – my wykonaliśmy 20 prób kolorów, zanim otrzymaliśmy te idealne.

W przepisie użyliśmy barwników SK Professional Paste i Quality Food Color (squires-shop.com). Kup kolory: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, fioletowy i różowy.

W sklepach dostępne są barwniki Dr Oetker – poszukaj w alejce z towarami do dekoracji ciast. Kup jasnoczerwony, neonowo-pomarańczowy, słoneczny, limonkowy, błękitny i fioletowy, różowy.

WSKAZÓWKI JAK ZŁOŻYĆ TORT W CAŁOŚĆ

Zachowuj odrobinę zabarwionej masy – gdy będziesz roić kolejny kolor, sprawdzisz, czy moc koloru jest odpowiednia.

Nóż do smarowania tortów masą, o giętkich krawędziach i zaokrąglonym czubku bardzo ułatwia wykańczanie wypieków. Można go kupić w sklepach z przyborami kuchennymi.

Obrotowy talerz do ciast ułatwia smarowanie tortu kremem, ale możesz zrobić to także używając klosza do ciast.

eprasa.pl 4921880064

Reklama

„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"

to lektura obowiązkowa dla osób dbających o swoje zdrowie

TYLKO MY OPISUJEMY TO, O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ!

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

Dla Prenumeratorów czasopism Wydawnictwa AVT 30% zniżki na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 4921880064

JAK ZROBIĆ BAJGLE?

Podpieczony bajgiel to jedna z większych, życiowych przyjemności. Oto, jak zrobić go w domu.

Wykonanie bajgli jest nadspodziewanie łatwo – to zwykłe ciasto chlebowe, które wymaga tylko dwóch dodatkowych czynności. Istnieje kilka metod na zrobienie dziurki, ale my wybraliśmy najprostszą. Najbardziej nietypowym etapem jest obgotowanie surowego ciasta, dzięki któremu bajgle mają ciemną skórkę i pyszną, gumowatą konsystencję.

eprasa.pl 4921880064

Proste bajgle

LICZBA PORCJI 10 PRZYGOTOWANIE 30 minut plus czas wyrastania PIECZENIE 35 minut

7 g suszonych drożdży
500 g mąki pszennej chlebowej plus trochę do podsypywania
2 łyżki cukru trzcinowego
oliwa, do natłuszczania
1 łyżka sody oczyszczonej
1 białko, dla połysku
ziarno do posypania

Porcja zawiera 207 kcal • 2 g tłuszczu • brak nasyconych kwasów tłuszczowych • 39 g węglowodanów • 4 g cukru • 1 g błonnika • 7 g białka • 0,9 g soli

gf Wskazówki

By zrobić cynamonowe bajgle dodaj do ciasta dodatkową łyżkę cukru i 2 łyżeczki cynamonu, w trakcie kroku 1.

JAK MROZIĆ?
Upieczone bajgle możesz mrozić przez 2 miesiące. Owiń każdego folią spożywczą i włóż do torebki foliowej. Odmrażaj w temperaturze pokojowej.

RÓŻNE POSYPKI
My użyliśmy sezamu, ale masz tu pełną dowolność. Użyj siemienia, maku, pestek dyni, czy słonecznika. Albo mieszanki ziaren.

1 Wymieszaj drożdże z 300 ml letniej wody. Mąkę, cukier i łyżeczkę soli umieść w dzieży i przemieszaj. Wlej wodę z drożdżami i zagnieć hakiem miksera ciasto.

2 Przełóż ciasto na blat i zagnieć na gładkie i elastyczne ciasto – zajmie to około 10 minut.

3 Przełóż ciasto do natłuszczonej oliwą misy i przykryj natłuszczoną folią spożywczą. Odstaw w ciepłe miejsce do podwojenia objętości, na około godzinę. Odkryj i przełóż na blat.

4 Podziel ciasto na 10 porcji i uformuj je w kulki (zważ ciasto, by porcje były tej samej wielkości). Rozłóż kulki na blaszce wyłożonej papierem i przykryj lekko folią.

5 Odstaw na 30 minut, do napuszenia, i usuń folię.

6 Umączonym palcem zrób dziurkę pośrodku każdego bajgla, zakręć nim, by rozciągnąć ciasto, ale rób to ostrożnie, żeby nie odgazować ciasta zbyt mocno. Nastaw piekarnik na 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem).

7 Zagotuj wodę w dużym rondlu. Do wrzątku wsyp sodę, żeby go zalkalizować (spójrz, ramka po lewej). Wkładaj bajgle do wrzątku co 1-2 minuty i gotuj każdy przez 1 minutę lub 2 (jeśli wolisz bardziej gumowatą konsystencję). W połowie czasu przewróć bajgla na 2 stronę. Wyjmuj bajgle łyżką cedzakową i przełóż z powrotem na blaszkę.

8 Posmaruj bajgle białkiem i obsyp ziarnami. Piecz przez 20-25 minut, aż będą brązowo-złote. Przełóż na kratkę i ostudź przed podaniem. Zachowają świeżość przez 4 dni, zamrożone – przez 2 miesiące (wskazówka o mrożeniu – jak wyżej).

CZY WIESZ?
Uwaga, trochę nauki!
Dodanie do wrzątku sody oczyszczonej nada bajglom połysku i gumowatej konsystencji.

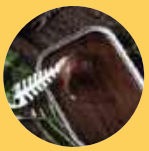
eprasa.pl 4921880064

Kuchnia testowa

Co Barney Desmazery gotuje w swojej letniej kuchni?

Tajemnice składnika: Anchois

Ta niewielka rybka podkręci słony smak każdego dania (wypróbuj przepis na sałatkę Cesar na drugiej stronie), ale nie wszystkie anchois są traktowane tak samo…



Anchois w oleju najłatwiej je kupić. Słone i gotowe od razu do spożycia. Są sprzedawane w słoiczkach lub puszkach, które można ponownie zamknąć i idealnie sprawdzają się w dressingach, które dodadzą charakteru wielu daniom. Olej, w którym są zanurzone rybki także można wykorzystać – występuje w wielu przepisach.

Solone anchois Użyj ich, jeśli chcesz ozdobić danie. Mają mocniejszy smak niż anchois w oleju, ale przed podaniem wymagają obróbki. Trzeba je przepłukać i delikatnie wyfiletować. Jeśli nie masz na to czasu, możesz je zastąpić sardynkami w oleju.

Marynowane anchois znane również pod hiszpańską nazwą „boquerones"- te srebrne fileciki o białym mięsie są marynowane najpierw w occie, a następnie w oleju lub solance, często z dodatkiem różnych rodzajów ziół. Są pyszne i w daniu, i samodzielnie. Nie można ich zastąpić innym rodzajem anchois, bo ich konsystencja i smak są nie do podrobienia.

3 stopnie grillowania sera

Stopiony, bomblujący czy z złoty – jaki ser lubisz najbardziej?

STOPIONY
2-3 minuty ser będzie miękki i rozpuszczony, ale nie zmieni koloru

LEKKO ZŁOTY
3-4 minuty jeśli lubisz lekko skarmelizowany posmak

NAKRAPIANY
4-5 minut dla głębokiej złotej barwy i chrupkich boków

W TYM MIESIĄCU W NASZEJ KUCHNI...

- **Wyższy poziom** Cesar z kurczakiem
- **Niezbędny zestaw** do zrobienia makaronu

Na szybko: bób

Bób jest dostępny od czerwca do września. Jeśli kupujesz go w całości, musisz wiedzieć…

Wyłuskany to znaczy, że bób został wyjęty ze strączków, ale wciąż jest nieobrany

Podwójnie wyłuskany czyli bez strączków, zblanszowany i obrany ze skórek
Bobowa matematyka jeśli w przepisie jest podana waga bobu już obranego, kieruj się generalną zasadą – 100 g obranego bobu to 300 g bobu w strączkach.

eprasa.pl 4921880064

NIEZBĘDNY ZESTAW

ROBIMY MAKARON

Katie i Giancarlo Caldesi (@KatieCaldesi @MrCaldesi) dzielą się z nami wskazówkami, jak zrobić świeży, domowy makaron.

Gdy nabierzesz wprawy, bez trudu zrobisz paseczki świeżego, jajecznego makaronu. Taki makaron ma nie tylko smak, ale także zachowuje charakter al dente, więc będzie idealny.

1

MASZYNKA DO MAKARONU

Takie urządzenie czyni robienie makaronu o wiele łatwiejszym. Można je przytwierdzić do blatu i używać, kiedy trzeba. To łatwiejsze niż wałkowanie w nieskończoność. Jest zrobione z chromowanej stali, co ułatwia czyszczenie (bez wody). Można ustawiać odpowiednią grubość ciasta. Ma też nożyki do fettucine czy tagliolini.

2

MĄKA „00"

Świeży makaron powinien być robiony z mąki o oznaczeniu „00". To najlepszy gatunek mąki z pszenicy durum – w dotyku przypomina talk. To tak uniwersalna mąka, że raczej nie wrócę do mąki pszennej w swoich przepisach. Dzięki niej powstają gładkie sosy, kruche wypieki, pyszne ciastka i lekkie ciasta.

3

RADEŁKO DO MAKARONU

Dzięki niemu potniesz świeżo zrobiony makaron na cienkie paski, nadając brzegom falbaniastej lekkości. Przetnie także dwie warstwy, jeśli chcesz zrobić makaron z nadzieniem. Falbaniaste krawędzie utrzymają nadzienie w ravioli, z czym zwykły nóż sobie nie poradzi.

4

WIEJSKIE JAJA

Powinny być duże, od kur z wolnego wybiegu, karmionych kukurydzą, która nadaje żółtkom złotego koloru i wspaniałego smaku. Dzięki nim makaron ma piękny maślany kolor. Makaron z tanich jaj jest szary i nieapetyczny. My hodujemy własne kury i mamy codziennie świeże jaja, ale nie są równej wielkości. Jeśli wolisz mniejsze jaja, dodaj do ciasta odrobinę wody, by uzyskać odpowiednią konsystencję.

5

GARNEK DO MAKARONU

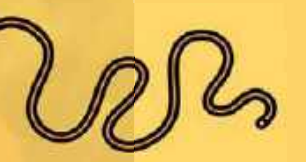
Mamy ogromny garnek do makaronu z durszlakiem w środku. Jest idealny do gotowania klusek świeżych lub gotowych, bo mają dużo miejsca na swobodne krążenie. Jeśli makaron ma dużo miejsca, nie trzeba dodawać oliwy do wody podczas gotowania. Wodę za to trzeba osolić – 1 łyżeczka na litr. Sól nadaje tylko smak, większość zostaje w wodzie. Gdy tyko wrzucisz makaron do wrzątku, zamieszaj go.

O CALDESICH

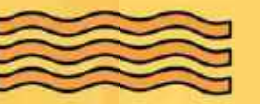
Katie i Giancarlo Caldesi prowadzą włoską restaurację Caldesi w Marylebone, w Londynie oraz Caldesi in Campagna w Bray, Berkshire. Mają także włoską szkołę gotowania w Marylebone, gerrards Cross i Bray.

JAK DOBRAĆ MAKARON DO SOSU

Sprawdź, jaki typ makaronu pasuje do twojego sosu

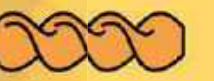


Długi i wąski
Lekkie sosy na bazie owoców morza, kremowe i na oliwie



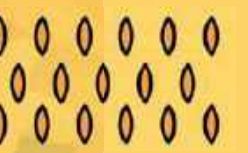
Długie wstążki
Bogate, mięsne sosy

Muszelki
Sosy śmietanowe lub mięsne. Duże muszle można nadziewać



Świderki
Lekkie i gładkie sosy, które pokryją każdą spiralkę, np. pesto

Rurki
Do zapiekania z serem, ale sprawdzają się także z ragu lub sosem Bolognese



Drobne kształty
Do zup, potrawek lub sałatek

Ilustracje GEORGE BLETSIS

eprasa.pl 4921880064

KUCHNIA TESTOWA

WYŻSZY POZIOM

SAŁATKA CESAR Z KURCZAKIEM

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 40 minut
GOTOWANIE 40 minut

Zdjęcia **DAVID MUNNS**

Co? *Tradycyjna sałatka Cesar to miks sałat plus grzanki i ser, polane dressingiem z anchois i czosnkiem, mieszane już na stole. Do tej pory powstało jej wiele wersji, np. z awokado lub homarem. My jednak zostaniemy przy klasycznej wersji z grillowanym kurczakiem.*

Jak? *Nie chcemy zrywać z tradycją, ale tak chrupiących serowych grzanek jeszcze nie jedliście. Do dressingu dodaliśmy surowe żółtko, by był jeszcze bardziej kremowy, a dla podkreślenia smaku kurczaka zrobiliśmy jeszcze trochę skwarek, by obsypać nimi danie – taką wersją nie wzgardzi żaden imperator.*

Potrzebne będą:

- **2 kurze piersi ze skórą (z niej powstaną skwarki)**
- **Sok z 1 cytryny**
- **2 ząbki czosnku, zmiażdżone**
- **100 ml oliwy z oliwek + 4 łyżki do dressingu**
- **250 g chleba na zakwasie**
- **100 g parmezanu**
- **4 anchois w oleju**
- **1 łyżka majonezu**
- **1 łyżeczka musztardy Dijon**
- **2 rzymskie sałaty**

ZRÓWNOWAŻONY DRESSING
Z tak wyrazistym dressingiem trzeba uważać, próbować i doprawiać pod swój smak. Słoność podkręcą anchois, asok z cytryny – kwaśność

MARYNOWANIE NA MINUTY
Marynowanie kurczaka w soku z cytryny nie może trwać dłużej niż 30 minut, bo stanie gąbczasty

ZRÓB WCZEŚNIEJ
Choć sałatka musi być przygotowana tuż przed podaniem, niektóre jej składniki można przygotować wcześniej

MIESZAMY NA KOŃCU
Tę sałatkę trzeba mieszać tuż przed podaniem, inaczej sałata zwiędnie, a grzanki stracą chrupkość

eprasa.pl 4921880064

OSMAL KURCZAKA
Osmalone mięso doda sałatce koloru i delikatnego, wędzonego smaku

PARMEZAN NA DWA SPOSOBY
Drobno starty parmezan świetnie sprawdza się w dressingu, ale pokrojony w płatki jest świetnym dopełnieniem sałatki

SKWARKI Z KURCZAKA
Nie są konieczne, ale stanowią ciekawy dodatek. Jeśli kupiłaś kurczaka bez skóry, poproś rzeźnika, by dał ci kawałek

SEROWE GRZANKI
Do grzanek użyliśmy chleba na zakwasie. Ser nadał im chrupkości

RWIJ A NIE KRÓJ
Rwanie chleba na większe kawałki pozwoli uzyskać nierówne krawędzie, które zyskają na chrupkości podczas pieczenia

MAGICZNY MAJONEZ
Klasyczny przepis zawiera emulsję z żółtka, ale my podobną konsystencję uzyskaliśmy dzięki gotowemu majonezowi

EKSTRA DODATKI
Trzymamy się oryginału, ale świeże awokado czy chrupki bekon nie zaszkodzą

Jak to zrobić

1 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Zdejmij skórę z kurczaka i odłóż. Przykryj filety folią spożywczą i lekko rozbij. Przełóż do miski z połową soku z cytryny, czosnkiem, chlustem oliwy, dopraw solą i pieprzem. Odstaw.

2 Jeśli robisz skwarki, rozłóż skórę na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i posól. Przykryj drugim arkuszem papieru i obciąż drugą blaszką. Piecz 25-30 minut, aż będzie chrupka.

3 W tym czasie odkrój skórkę z kromek chleba i porwij miąższ na kawałki. Przełóż je na blaszkę, skrop resztą oliwy i obsyp 15 g startego parmezanu. Wymieszaj wszystko, żeby chleb pokrył się oliwą i serem. Piecz przez 15-25 minut (możesz je upiec jednocześnie ze skórką). Wymieszaj kilka razy w trakcie pieczenia. Grzanki i skwarki można przygotować dzień wcześniej i przechowywać w zamkniętym pojemniku.

4 Aby zrobić dressing, rozmieszaj w moździerzu resztę czosnku, a potem wmieszaj anchois. Przełóż do miseczki i dodaj 10 g parmezanu, resztę soku z cytryny, majonez i musztardę. Dodaj stopniowo 4 łyżki oliwy. Można zrobić 3 godziny wcześniej.

5 Rozgrzej patelnię grillową, aż zacznie dymić. Grilluj kurczaka przez 4-5 minut z każdej strony i odstaw. Oczyść sałatę i podziel na kawałki wielkości kęsa. Pokrój kurczaka w paski, a parmezan na płatki przy pomocy obieraczki.

6 Przed podaniem przełóż sałatę, grzanki, kurczaka i ser do dużej misy i polej dressingiem. Wymieszaj całość (najlepiej rękami), obsyp skwarkami i podawaj.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy • błonnik • żelazo • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 838 kcal • 56 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 37 g węglowodanów • 5 g cukru • 6 g błonnika • 42 g białka • 2,2 g soli

eprasa.pl 4921880064

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 Worldwide, UK Publishing

Chris Kerwin
Publishing Director

Nicholas Brett
Director of Editorial Governance

Eva Abramik
Publishing Coordinator

Immediate Media Co Ltd

Martin Weiss
Chairman

Tom Bureau
CEO

Tim Hudson
Director of International Licensing and Syndication

Anna Genevier
International Partners Manager

goodfood
EDYCJA POLSKA

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

Źródłowe materiały publikacyjne pochodzą z miesięcznika brytyjskiego „GoodFood"

© Copyright 2019 AVT

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

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

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

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 6/2019

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 4921880064

Urodziny? Imieniny? Wyjątkowe chwile?

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

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

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

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

Zamów na
UlubionyKiosk.pl/bony

ULUBIONY KIOSK.PL

eprasa.pl 4921880064

NOWE WYDANIE SPECJALNE!

Poznaj najnowsze wydanie specjalne magazynu Digital Camera Polska. Tym razem w całości poświęcone jest pracy z ruchomym obrazem. To obszerne kompendium wiedzy, które w przystępny sposób wprowadza początkujących i średniozaawansowanych twórców wideo w arkana sztuki filmowej.

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

eprasa.pl 4921880064