BBC

Kultowe drinki i koktajle

KULINARNY HIT!

LISTOPAD 11/2018

goodfood

EDYCJA POLSKA

Nowoczesny food pairing

Hygge święta

Ostrygi i gratin z łososiem i burakami

PIECZEMY!

- Kaczka z glazurą z marmolady pomarańczowej
- Indyk na tysiąc sposobów
- Smakowite dodatki
- Doskonałe sosy

Z dziećmi w kuchni

Prezenty handmade

Wykwintne bezmięsne dania



DESERY JAK MILION DOLARÓW

Tort z płatkami złota, Kraina lodu oraz ciacho jak z cukierni św. Mikołaja

ISSN 2391-8373 INDEKS 403644 11/2018
CENA 12 ZŁ (W TYM 8% VAT)
11

eprasa.pl 607736e0e7

JAVA

naturalna woda mineralna
alkaliczna

Przeproś swoje ciało

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

pH 9,2

ORP(-)



www.wodykarpackie.pl

fb.com/wodykarpackie

@java_woda

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



Nakładając sobie na talerz gruszki zapiekanie w czekoladzie z chili, pomyślałam, że życie może być piękne nawet wtedy, gdy jesteśmy na diecie. Wy też, jeśli staracie się zmniejszyć parę obwodów tu i ówdzie, nie odmawiajcie sobie przyjemności. Kontrolujcie gramy, liczcie kalorie, ale niech w Waszym menu nie zabraknie rozkoszy podniebienia. Nie tylko życie będzie wówczas przyjemniejsze, mniejsze będzie też ryzyko polegnięcia, gdy staniecie twarzą w twarz z pierwszą lepszą pokusą. Bo Wasz ośrodek w mózgu – nazwany przeze mnie roboczo „Chcę coś słodkiego, NOW!" (jestem przekonana, że takowy istnieje, może tylko naukowcy go jeszcze nie odkryli) – będzie regularnie otrzymywał smakowite bodźce. Za nic masz kalorie i całą tę dietetyczną spinkę? Koniecznie wypróbuj nasz tort okładkowy, z płatkami złota i uroczymi małymi bezami (s. 46).

Możemy zżymać się na kolędy puszczane w supermarketach coraz wcześniej i świąteczne reklamy na początku listopada, ale prawda jest taka, że im lepiej przygotujemy się do świąt, tym przyjemniej nam one upłyną. W tym numerze mamy dla Was mnóstwo świątecznych podpowiedzi, które NAPRAWDĘ ułatwiają życie – felietony Nadyi, Tony'ego i Victorii (s. 70, 75, 44) dostarczają konkretnych wskazówek, co kiedy kupić lub zacząć przygotowywać (choćby wina – możecie śmiało nabyć już teraz, nawet bez ustalania menu!), a moja ukochana Emma Freud podaje Wam przepisy na pyszności, do których przygotowania potrzebujecie jedynie dwóch składników! No bo kto powiedział, że w święta konieczna jest nerwowa bieganina i że trzeba zawsze kupować tony jedzenia?

W tym roku namawiam Was, abyście wzorem Brytyjczyków, upiekli na Boże Narodzenie indyka. To kapryśny gentleman, ale z naszymi poradami (s. 26) wyjdzie wyśmienity – soczysty i idealnie wypieczony. Wolicie damę? Bardzo proszę – i na kaczkę mamy sprawdzone patenty (s. 83).

Barbara Komorowska, redaktor naczelna

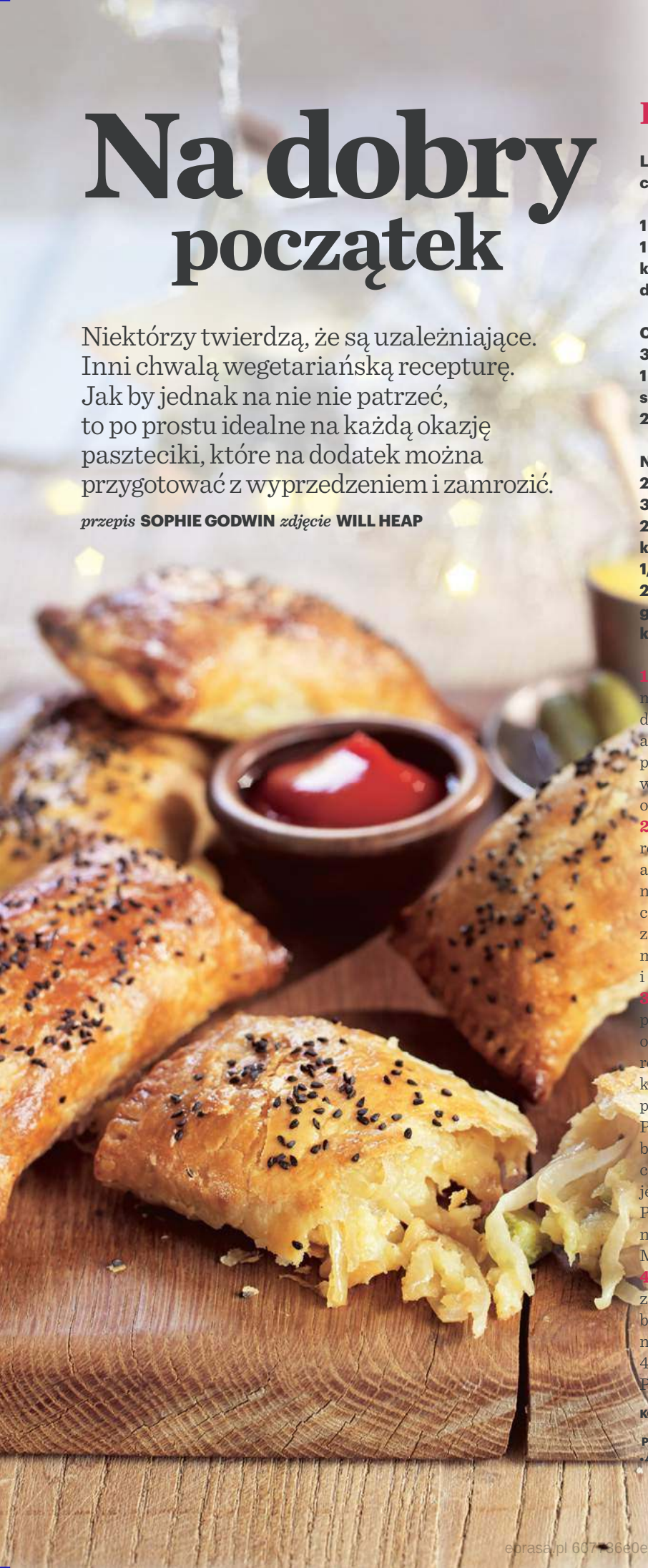
A może rozważycie święta w stylu hygge? Atmosferę radości, bliskości i ciepła pomoże stworzyć wymagające niezbyt wiele pracy, dobrze przemyślane menu, s. 78

eprasa.pl 607736e0e7

Na dobry początek

Niektórzy twierdzą, że są uzależniające. Inni chwalą wegetariańską recepturę. Jak by jednak na nie nie patrzeć, to po prostu idealne na każdą okazję paszteciki, które na dodatek można przygotować z wyprzedzeniem i zamrozić.

przepis **SOPHIE GODWIN** *zdjęcie* **WILL HEAP**



Bułeczki z serem i cebulą

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 25 min plus chłodzenie PRZYRZĄDZANIE 1 godz.

1 jajko, rozkłócone
1 łyżka nasion czarnuszki
ketchup lub sos (lub cokolwiek innego, na co masz ochotę), do podania

CIASTO
300 g zwykłej mąki plus trochę do podsypania
1 łyżeczka musztardy w proszku
szczypta pieprzu cayenne
200-g kostka masła, bardzo zimnego

NADZIENIE
2 średnie ziemniaki
30 g masła
2 duże cebule, w plasterkach
kilka gałązek tymianku, same listki
1/2 łyżeczki angielskiej musztardy
200 g wegetariańskiego dojrzałego cheddara, startego
garść korniszonów lub marynowana cebula (albo mieszanka), z grubsza posiekanych

1 Aby zrobić ciasto, przesiej mąkę do dużej miski, wmieszaj musztardę w proszku, pieprz i łyżeczkę soli. Zetrzyj masło do mąki, zanurzając jego końcówkę w mące od czasu do czasu, aby zapobiec zlepianiu się. Wymieszaj mąkę z masłem przy pomocy noża stołowego, wlej 120 ml lodowatej wody, wymieszaj, aby utworzyć ciasto. Uformuj ciasto w dysk, owiń folią spożywczą i schłodź w lodówce przez 1 godzinę.
2 Tymczasem zrób nadzienie. Ugotuj ziemniaki, odparuj, rozgnieć i odstaw do ostygnięcia. Stop masło na patelni, aż do spienienia. Dodaj cebulę oraz szczyptę soli i smaż na średnim ogniu mieszając od czasu do czasu, aż będzie całkowicie miękka i zacznie się karmelizować. Dodaj do miski z ziemniakami. Po ostygnięciu, wmieszaj liście tymianku, musztardę, ser i korniszony lub marynowaną cebulę i dopraw do smaku. Odstaw.
3 Wyłóż blachę papierem pieczenia. Na lekko posypanej mąką powierzchni rozwałkuj ciasto na duży prostokąt (o grubości ok. 3 mm). Pokrój ciasto na osiem prostokątów, następnie rozdziel równo między nimi nadzienie, formując je na kształt kiełbaski wzdłuż dłuższego boku każdego prostokąta, pozostawiając 5-cm odstęp od brzegu na każdym końcu. Posmaruj brzegi odrobiną jajka, a następnie zawiń krótsze boki ciasta do środka i przykryj nadzienie dłuższym kawałkiem ciasta tak, aby było całkowicie zamknięte. Ściśnij brzegi, żeby je zlepić, a następnie dwa krótsze końce dociskaj widelcem. Powtórz wszystko z każdą bułeczką, a następnie przenieś je na blachę do pieczenia i schłodź w lodówce przez 20 minut. Możesz je także zamrozić.
4 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Wyjmij bułeczki z lodówki, posmaruj dookoła ubitym jajkiem i posyp nasionami czarnuszki. Piecz na górnej półce piekarnika przez 40 minut lub do momentu, aż ciasto będzie złote i chrupiące. Podawaj na ciepło lub na zimno, z wybranym sosem.

KORZYŚCI wapń

PORCJA ZAWIERA: 529 kcal • 34 g tłuszczu • 21 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 41 g węglowodanów • 4 g cukru • 4 g błonnika • 13 g białka • 1,7 g soli

eprasa.pl 607...86e0e7



Modele Liebherr ICBN 3386 i Liebherr SICN 3386

Przestronne centrum świeżości Liebherr

Domowa kuchnia tętni życiem. Jest miejscem rodzinnych rozmów, spotkań z przyjaciółmi i narodzin najwspanialszych kulinarnych pomysłów. To w niej dzielimy swoją pasję do gotowania z innymi. Właśnie dlatego potrzebujemy rozwiązań szytych na miarę, które sprawią, że kuchenna przestrzeń stanie się w pełni funkcjonalna. Doskonale wkomponowane i zintegrowane z zabudową chłodziarko-zamrażarki marki Liebherr są odpowiedzią na rodzinne wyzwania. Szlachetne materiały połączone z najwyższej jakości technologiami chłodniczymi pozwolą zbudować w sercu domu niezwykłe centrum świeżości. Pełne kulinarnej pasji.

liebherr.aged.com.pl

LIEBHERR
Jakość, Design i Innovacja

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 607736e0e7

100 LAT
NIEPODLEGŁOŚCI POLSKI

prenumerata

goodfood EDYCJA POLSKA

w limitowanej ofercie



Prenumerata roczna
za jedynie 120 zł

+

medal upamiętniający
100-lecie niepodległości
Polski

Oferta prenumeraty ważna
do ukazania się numeru
12/2018 lub do wyczerpania zapasów.

Prenumeratę Good Food zamówisz na
www.avt.pl/prenumerata
lub poprzez wpłatę na konto:
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

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

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

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

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

eprasa.pl 607736e0e7

BBC goodfood

Spis treści Listopad 2018



11 Naucz się robić świąteczną herbatę jaśminowo-imbirową i inne cudowne grzańce



94 Tak świetnie przyprawionym, aromatycznym daniom nie sposób się oprzeć! Samar Khanafer zaprasza do swojej kuchni

Koniecznie wypróbuj tort z naszej okładki – masz do wyboru jedną z trzech efektownych wersji, s. 46

Trendy i nowości

10 **Z CZYM TO SIĘ JE?**
Smakowy popcorn, kultowy Cosmo krok po kroku, świąteczne grzańce w kilku smakowitych odsłonach, nowości wydawnicze i całe mnóstwo ciekawych propozycji dla smakoszy

22 **MICHEL MORAN PRZEDSTAWIA**
Najciekawsze zakątki Wietnamu oczami lubianego szefa kuchni

W tym miesiącu

26 **INDYK BEZ TAJEMNIC**
Oto kilkanaście stron przepisów, porad i inspiracji, które sprawią, że ta niełatwa pieczeń stanie się Twoim popisowym daniem

44 **VICTORIA I JEJ PORADY WINIARSKIE**
Nowoczesny food pairing krok po kroku

46 **TORTY, KTÓRE MOGĄ NIE DOCZEKAĆ ŚWIĄT...**
Wybierz wersję, która najbardziej przypadła Ci do gustu

Rodzina i zdrowie

NOWY DZIAŁ – NOWY DZIAŁ – NOWY DZIAŁ – gf

55 **NAJBLIŻSI W DOBREJ FORMIE**
Nowości rynkowe, podpowiedzi, ciekawostki – dzięki nim jeszcze łatwiej będzie Wam zadbać o zdrowie

56 **W KUCHNI Z NAJMŁODSZYMI**
Przygotuj z dziećmi kalendarz adwentowy, a sam się przekonasz, ile można mieć z tego frajdy :)

63 **WEGETARIAŃSKIE ŚWIĘTA**
Możesz wypróbować kilka potraw i zaskoczyć nimi swoich bliskich albo przyrządzić je specjalnie dla gości, którzy nie jedzą mięsa

68 **ZDROWSZE ŚWIĘTA**
Garść podpowiedzi, jak uczynić Boże Narodzenie lżej strawnym. No i żeby po świętach nie dopadła nas chandra z powodu nadprogramowych kilogramów

70 **NADIYA I JEJ RODZINA**
Przedświąteczny debiut naszej nowej felietonistki

72 **EMMA FREUD NA TROPIE KULINARNYCH UŁATWIEŃ**
Tylko dwa składniki, a jaki efekt!

75 **JAK PRZYGOTOWAĆ WSZYSTKO NA ŚWIĘTA...**
..i nie zwariować

76 **SEKRETY ZNANYCH I LUBIANYCH**
Ronan Keating o smakach dzieciństwa i nie tylko

Inspiracje

78 **INACZEJ NIŻ ZWYKLE?**
Święta w stylu hygge – znamy na nie przepis

83 **KACZKA IDEALNA**
Podpowiedzi, jak przyrządzić doskonałą pieczeń

78 **KRUCHE CIASTO DLA POCZĄTKUJĄCYCH**
Najlepsze *mince pies* na świecie, które (jakby tego było mało) uda się każdemu!

eprasa.pl 607736e0e7

Podróże

88 **CHESTER JAK Z BAJKI**
Tyle tu cudownych knajpek, że warto je odwiedzić nie tylko w czasie świątecznego jarmarku

Pozycja obowiązkowa

92 **KUCHNIA PACHNĄCA KARDAMONEM**
Bliskowschodnie podpowiedzi, jak korzystać z bogactwa ziół i przypraw, aby wydobyć cały ich aromat i smak

Co numer

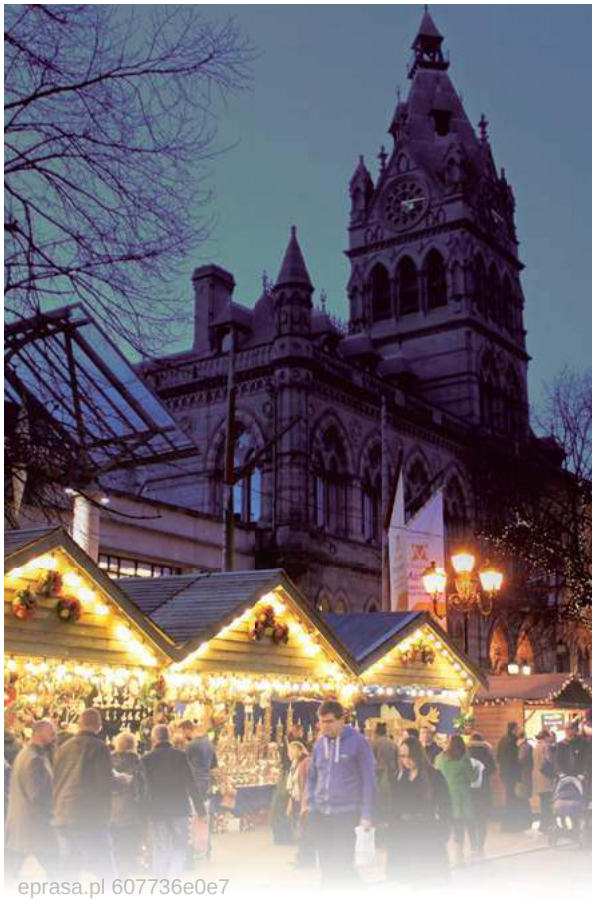
100 **SZKOŁA GOTOWANIA**
Kuchenne triki, ciekawostki, smaczki. Jak wybrać idealne rodzynki, które ziemniaki nadają się do zapiekania, sekret idealnej deski serów i wiele innych porad od najlepszych szefów kuchni



50 **Ten tort zachwyci nie tylko dzieci. Wybierz jedną z trzech zjawiskowych odsłon**

36 **Za tę roladę pokocha Cię cała Twoja rodzina. Plus goście, którzy wpadną po świętach :)**





64 **Tagine z pasternakiem i kiszoną cytryną**



88 **Odkryj niezwykle smakowite oblicze klimatycznego Chester**

eprasa.pl 607736e0e7

Do wyboru, do koloru
4 świąteczne zestawy

Koktajle & przekąski

Rozpocznij przyjęcie od podania cosmopolitanów, a na zakończenie zaproponuj gościom coś rozgrzewającego. W końcu lada dzień zima zagości na dobre.



Cosmopolitan, str. 16



Paszteciki z serem i cebulą, str. 4



Ostrygi z jabłkowo-chrzanowym dressingiem, str. 79



Najlepsze mince pies na świecie, str. 86



Grzany rum z masłem & cynamonem, str. 10

Potrawy retro w nowoczesnej odsłonie

Pomimo drobnych unowocześnień, rozpoznasz w nich stare, dobre klasyki. Sprawdzone, bo uniwersalne.



Świąteczna herbatka jaśminowo-imbirowa, str. 11



Kaczka pieczona w glazurze pomarańczowej, str. 83



Z bliskowschodnim twistem – bataty z sosem tahini, str. 94



Panny we mgle, str. 82

Duża impreza

Postaw na stole solidną porcję tagine, aby każdy sam mógł sobie nałożyć, a na potem zaproś wszystkich na bardzo uroczyste co-nieco.



Tagine z kaszą jęczmienną, str. 64



Cukierkowa eksplozja, str. 48

Piątkowy wieczór z przyjaciółmi

Najpierw podaj to proste danie główne, a później deser, który bez problemu przygotujesz nawet, gdy nie jesteś mistrzem patelni.



Quiche z dynią piżmową, str. 66



Bułeczki lodowe Emmy, str. 73

W tym numerze znajdziesz jeszcze wiele innych propozycji dań odpowiednich na bożonarodzeniowy czas. Skomponuj własne menu, uwzględniając swoje umiejętności, ilość wolnego czasu i zasoby finansowe.

eprasa.pl 607736e0e7

Z czym to się je?

MIKOŁAJA ULUBIONE...

GRZAŃCE

przepisy **MIRIAM NICE**
zdjęcia **EMMA BOYNS**

Nic tak nie wprawia w świąteczny nastrój, jak uczucie mrowienia w dłoniach trzymających ciepły kubek czegoś aromatycznego, pysznego i najprawdopodobniej lekko zakrapianego alkoholem. Barmani przyprawiają i podgrzewają teraz wszystkie drinki, które wpadną im w ręce. Próbowaliśmy już grzany cydr i dżin; nawet hot toddy – grzana whiskey – powraca w wielkim stylu. Wygrzeb z półki swój ulubiony kubek, przykryj kolana przytulnym kocem i... rozgrzej się.

Grzane wino z figami & anyżem

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 5 MIN PRZYRZĄDZANIE: 10 MIN

Do dużego garnka wlej butelkę (750 ml) czerwonego wina. Dodaj 1 pokrojoną w plastry mandarynkę, 1 laskę cynamonu, 1 gwiazdkę anyżu, 3 suszone figi, 4 goździki, 3 ziarna czarnego pieprzu. Doprowadź wino do delikatnego wrzenia, po czym zdejmij je z ognia. Wyłów łyżką przyprawy i ziarna pieprzu, po czym dodaj 50 ml brandy i wymieszaj. Wlej do kubków i podawaj.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 183 kcal • 1 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 14 g cukru • 3 g błonnika • 1 g białka • 0,1 g soli

Grzany rum z masłem & cynamonem

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

Do rondla ustawionego na małym ogniu dodaj 25 g masła, 2 łyżki drobnego cukru trzcinowego oraz 2 małe laski cynamonu i podgrzewaj do czasu, aż masło z cukrem się rozpuszczą. Wlej 200 ml rumu, wymieszaj i przelej do czterech żaroodpornych szklanek.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 204 kcal • 5 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 10 g węglowodanów • 10 g cukru • 0 g błonnika • 0 g białka • 0,1 g soli



eprasa.pl 607736e0e7

Świąteczna herbata jaśminowo-imbirowa

LICZBA PORCJI: 4
PRZYGOTOWANIE: 10 MIN
BEZ GOTOWANIA

W dzbanku do herbaty umieść 1 łyżkę liściastej herbaty jaśminowej oraz garść mrożonych malin i/lub jagód. Dodaj 1 małą laskę cynamonu, 1 gwiazdkę anyżu, 2 goździki, plaster imbiru oraz cząstkę pomarańczy. Wypełnij dzbanek 1 litrem wody. Odstaw na 3–4 minuty, aby herbata się zaparzyła, po czym przecedź ją do filiżanek.

KORZYŚCI wegańskie • bezglutenowe

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

Świąteczna kawa z pomarańczą & gałką muszkatołową

LICZBA PORCJI: 4
PRZYGOTOWANIE: 10 MIN
BEZ GOTOWANIA

W dużej kawiarce z tłokiem umieść 4 łyżki zmielonej kawy, 1 małą laskę cynamonu oraz 2 daktyle bez pestek. Dodaj szczyptę zmielonej gałki muszkatołowej, 2 goździki oraz paseczek skórki pomarańczy, po czym wlej 400 ml świeżo zagotowanej wody. Wymieszaj delikatnie drewnianą łyżką i odstaw na 4 minuty, aby kawa się zaparzyła. Powoli wciśnij tłok i podawaj kawę w filiżankach do espresso.

KORZYŚCI wegańskie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 13 kcal • 0 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 2 g węglowodanów • 2 g cukru • 0 g błonnika • 0 g białka • 0 g soli

Potrójnie czekoladowa gorąca czekolada

LICZBA PORCJI: 4
PRZYGOTOWANIE: 5 MIN
PRZYRZĄDZANIE: 5 MIN

Ubij 50 ml śmietanki kremówki i odstaw. Do garnuszka wlej 150 ml pełnotłustego mleka i doprowadź je do delikatnego wrzenia. Dodaj 50 g posiekanej czekolady mlecznej oraz 25 g posiekanej gorzkiej czekolady i wymieszaj, aby się rozpuściły. Wlej napój do kubka, przybierz bitą śmietaną i kilkoma groszkami z białej czekolady.

PORCJA ZAWIERA: 814 kcal • 62 g tłuszczu • 38 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 49 g węglowodanów • 47 g cukru • 4 g błonnika • 12 g białka • 0,3 g soli



Szef planu zdj. CHERRY FERMOR | Styl. drinków SOPHIE GODWIN
Styl. FAYE WEARS

eprasa.pl 607736e0e7

HISTORIA TRENDU

Popcorn smakowy

W 1893 roku, w Chicago, pojawiła się pierwsza mobilna maszyna z popcornem. Popcorn stał się wówczas popularną uliczną przekąską na różnego rodzaju jarmarkach i w wesołych miasteczkach. Dopiero w latach 30 XX wieku zaczęto go sprzedawać w kinach, a następnie w supermarketach – zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Wielkiej Brytanii. Istniały wtedy tylko dwa smaki: słony lub słodki. To produkująca popcorn firma Joe & Seph's zapoczątkowała modę na popcorn smakowy w Wielkiej Brytanii. Współzałożyciel Joseph Sopher rozpoczął jego produkcję po tym, jak zdał sobie sprawę, że niczego podobnego tam jeszcze nie było. W 2010 założył Joe & Seph's, wypuszczając na rynek takie smaki jak karmelowy, kokosowo-cynamonowy oraz karmelowe macchiato & whiskey. Joseph wyjaśnia, że „kiedy ziarno kukurydzy puchnie i wypełnia się powietrzem, smakuje nijako, dlatego jest tak dobrym nosicielem dla innych smaków". Firma zdobyła sławę po tym, jak odtworzyła smak tosta z serem. Od tego czasu pojawiły się inne marki popcornu smakowego i w roku 2013 produkcja popcornu wzrosła o oszałamiające 300 %. Dzisiaj dostaniesz popcorn w każdym możliwym smaku, na przykład wasabi & imbiru (Portlebay Popcorn) czy w wersji słodkiej – smakującego jak tarta z orzechami pekan (Popcorn Shed).







Dom wysprzątany na błysk!

Mop parowy Clean Tenso oraz odkurzacz akumulatorowy Regulus PowerVac 2w1 marki Leifheit, pozwalają szybko i łatwo posprzątać dom. Wydajny mop parowy Clean Tenso pozwala na szybkie i skuteczne posprzątanie całego gospodarstwa domowego. Para usuwa aż 99,9% wszystkich bakterii, więc urządzenie nie wymaga użycia żadnych detergentów i środków chemicznych. Z kolei nowy odkurzacz akumulatorowy Regulus PowerVac 2w1 to wszechstronne urządzenie o dużych możliwościach do codziennego odkurzania: wydajny odkurzacz do podłóg i praktyczny odkurzacz ręczny w jednym. Tym odkurzaczem wyczyścisz wszystkie podłogi, schody, a nawet trudno dostępne narożniki, bez przeszkadzającego kabla, ok. 499 zł/mop, 949 zł/ odkurzacz. Więcej na: **www.leifheitsklep.pl**



Tekst dot. popcornu ANNA LAWSON



Pierniczki naturalnie malowane

Pierniczki „Z serca natury" marki Delecta, to aromatyczna kompozycja cynamonu, goździków i kolendry. Do ich przygotowania wystarczy dodać jajko i masło. Dołączony do paczki stempelek pozwoli wykroić ok. 70 pierniczków. Korzenne ciasteczka można udekorować posypkami Decorada oraz nowością w ofercie marki – Fajnymi Pisakami XXL, bez sztucznych barwników, konserwantów, tłuszczów utwardzonych, syropu glukozowego i zagęstników, ok. 5,90 zł/ pierniczki i ok. 2,80 zł/pisaki. **www.delecta.pl**



Ze szlachetnym rodowodem

Królowa herbat aromatyzowanych – tak często nazywana bywa Earl Grey – swój niepowtarzalny smak i aromat zawdzięcza olejkowi z bergamotki, a nazwę otrzymała na cześć hrabiego Charlesa Grey'a, premiera Wielkiej Brytanii. W ofercie marki Czas na Herbatę znaleźć można zarówno tradycyjną Earl Grey, jak i kompozycje m.in. z płatkami róż, bławatka czy skórką cytrynową, **www.herbata.net**

eprasa.pl 607736e0e7



MARTA SUCHODOLSKA
Dyrektor kreatywna
Westwing

Flirt KOLORYSTYCZNY

Awangarda może znaleźć swoje miejsce na jadalnianym stole. Na pozór proste zestawienie białej zastawy i czarnych tekstyliów można przełamać motywami pop-art. Desenie ust, dłoni i wzór szachownicy to klasyka gatunku. Wprowadź na stół naczynia do serwowania w nasyconych odcieniach czerwieni i różu. Efekt WOW gwarantowany!

Talerz duży Lipstick, 149 zł, westwingnow.pl

Termos EM77, 319 zł, westwingnow.pl

Zestaw do przypraw Canaan, 3 elem., 419,90 zł, westwingnow.pl

Miska Lips, 2 szt., 124 zł, westwingnow.pl

Komplet sztućców do sałatek Krenit 2 elem., 79,90 zł, westwingnow.pl

eprasa.pl 607736e0e7



Cukier z polskich buraków

Dziś, oprócz ceny i jakości, ważnym kryterium przy wyborach zakupowych stało się pochodzenie surowców i regionalność, a konsumenci coraz częściej poszukują tych informacji na opakowaniach produktu. Odpowiedzią na te trendy jest zmiana opakowania Cukru Białego 1 kg Diamant. Grafika na froncie opakowania jednoznacznie komunikuje polskie pochodzenie cukru oraz surowca, z którego jest wytwarzany. Dodatkowo na opakowaniu znajduje się informacja, że cukier jest produkowany w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju, w cukrowniach położonych w Wielkopolsce i na Mazowszu.

– W firmie Diamant stawiamy na pełną dbałość o cały cykl upraw, od momentu siania aż po zbiory. – mówi Kamila Sikorska Specjalista ds. marketingu Pfeifer & Langen Polska – Nasze produkty pochodzą z natury, dlatego naszym obowiązkiem jest o nią dbać, współpracując z godnymi zaufania plantatorami zachowującymi najwyższe standardy.

www.diamant.pl

REDAKTOR NACZELNA POLECA

Blender próżniowy PHILIPS



To nasze niedawne odkrycie i jesteśmy zachwyceni efektami testów. Unikalna technologia zastosowana w blenderze redukuje utlenianie, dzięki czemu koktajl zachowuje 3 razy więcej witaminy C po ośmiu godzinach w porównaniu do normalnego blendowania. Z kolei duża moc 1400 W i szybkość 35 000 obr./min pozwalają miksować nawet bardzo twarde produkty. Koktajle nie rozwarstwiają się i mają jedwabistą konsystencję. Pojemność 1,8 l jest idealna nawet dla dużej rodziny. Blender Philips Avance HR3752, 1169 zł.

www.philips.com

Udany początek dnia

Kasza jaglana marki Halina na mleku kokosowym z masłem orzechowym i figami to sposób na smaczne i pożywne śniadanie, które dostarczy nam energii na cały dzień.

Składniki (2-3 porcje)
1 torebka kaszy jaglanej marki Halina
1 litr mleka kokosowego
2 solidne łyżki masła orzechowego z drobinkami orzechów
2–3 figi (lub inne ulubione owoce)
szczypta soli

1. Kaszę ugotuj według zaleceń producenta, zastępując wodę mlekiem kokosowym. Dodaj szczyptę soli.
2. Ugotowaną kaszę wyciągnij z garnka, wysyp do miski, dodaj masło orzechowe, wymieszaj.
3. Podawaj na ciepło z pokrojonymi figami lub innymi owocami.

Więcej przepisów na **www.halina.eu**



Odrobina szaleństwa

Awangarda na stole? Mówimy zdecydowanie tak! Porcelanowy serwis Dinner to propozycja dla odważnych, którzy chcą zaskoczyć swoich bliskich swobodną interpretacją stylu glam na świątecznym stole.

Serwis porcelanowy Dinner, 5 elem., 869,90 zł, westwingnow.pl



eprasa.pl 607736e0e7



www.cykoria.com.pl

skanuj
i wejdź na stronę

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

eprasa.pl/507736e0e7

Czas na koktajl

W tym miesiącu nasza ekspertka od drinków Alice Lascelles podaje nam sposób na idealny Cosmopolitan – w końcu mamy sezon na żurawinę. Ale nie poprzestawaj tylko na tym – kiedy opanujesz umiejętność przyrządzania oryginału, wypróbuj trzy pomysły na spersonalizowanie swojego drinka. *zdjęcia* **EMMA BOYNS**



Cosmopolitan

Wszyscy – czy się do tego przyznają, czy nie – uwielbiają cosmo. Słodki, aż chce się oblizać usta, i jednocześnie kwaskowy, ten koktajl z wódki, żurawin, likieru pomarańczowego i cytrusów to po prostu dobra zabawa w szklance.

LICZBA PORCJI: 1 PRZYGOTOWANIE: 5 min BEZ GOTOWANIA

45 ml wódki cytrynowej
15 ml triple sec
30 ml soku żurawinowego
10 ml soku z limonki
lód
PRZYBRANIE
podpalana skórka pomarańczowa (patrz wskazówka) lub cząstka limonki na brzegu kieliszka

Wymieszaj w szejkerze wszystkie składniki z lodem, wlej przez sitko do kieliszka, przybierz i podawaj.

KORZYŚCI wegańskie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 161 kcal • 0 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 8 g węglowodanów • 8 g cukru • 0 g błonnika • 0 g białka • 0 g soli

gf wskazówka

Aby przygotować podpalaną skórkę pomarańczową, przytrzymaj trzycentymetrowy, lekko skręcony paseczek skórki pomarańczowej nad zapalaną zapałką lub płomieniem zapalniczki. Postaraj się podgrzać zwłaszcza zewnętrzną stronę skórki, aby uwolnić z niej aromatyczne olejki. A potem wrzuć skórkę do drinka.

3 WARIANTY

Z szampanem Uszlachetnij drinka jeszcze bardziej, dodając do niego pod sam koniec chlust szampana. Lekko wymieszaj i podawaj.

Na niebiesko Nie ma chyba nic bardziej kiczowatego, niż niebieski cosmo. Po prostu przygotuj go zgodnie z przepisem, zastępując triple sec likierem curaçao, a sok żurawinowy – białym sokiem z żurawiny Ocean Spray. Niektóre curaçao są dosyć słodkie, a więc w razie potrzeby dodaj więcej soku z limonki.

Z tequilą Aby otrzymać cosmo o nieco bardziej złożonym smaku, wypróbuj ten wariant. Nie może się nie udać – w końcu tequila i limonka bardzo do siebie pasują. Po prostu zastąp wódkę dobrej jakości tequilą wyprodukowaną w 100% z agawy niebieskiej, np. Ocho lub Olmeca Altos.



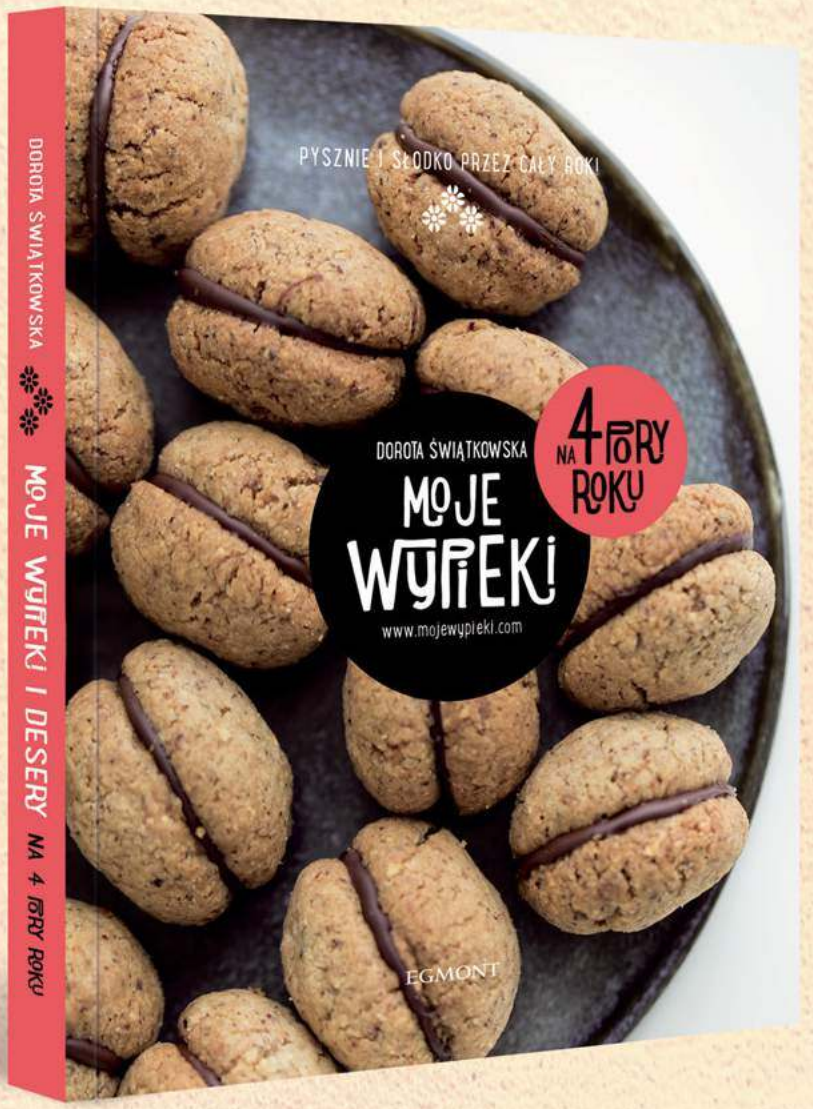
Alice Lascelles jest felietonistką piszącą o drinkach w dzienniku Financial Times oraz autorką książki *Cocktails: The Art of Convival Drinking* (wyd. Saltyard). @alicelascelles

Stylizacja drinka ELENA SILCOCK Stylizacja FAYE WEARS

eprasa.pl 607736e0e7

Słodko przez cały rok!

Najpyszniejsze przepisy na cztery pory roku



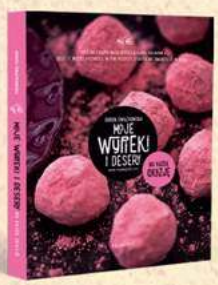
tylko w empiku





Sprawdź koniecznie pozostałe książki z tej bestsellerowej serii









Polecamy również:



KUCHNIA | Kobiety | goodfood | durszlak.pl | durszlak | olivia | Kuchnia+ | WP wirtualna polska | EGMONT.pl

eprasa.pl 607736e0e7

RICK STEIN

Szef kuchni BBC przedstawia koktajl krewetkowy w nowej odsłonie, wzbogacając nasz ulubiony retro klasyk o meksykańskie smaczki.



Meksykański koktajl krewetkowy (cóctel de Camarón)

Trudno byłoby odzwyczaić Brytyjczyków od koktajlu krewetkowego z dodatkiem sosu Marie Rose (majonezu wymieszanego z keczupem), ale ten jest wyjątkowy. Za sprawą chili chipotle jest całkiem pikantny i dymny w smaku, dlatego – jak to często bywa w Meksyku – nie mogło się tu obyć bez dodatku czegoś kremowego, jak dojrzałe awokado. To danie pochodzi z restauracji El Camello, zlokalizowanej w mieście Tulum.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 20 min BEZ GOTOWANIA

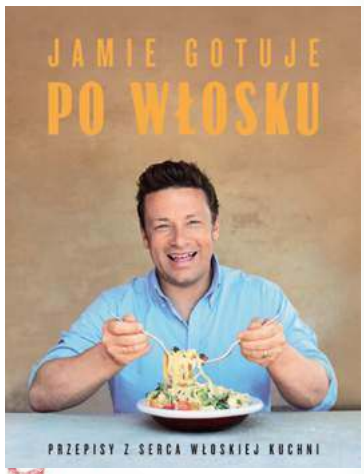
375 g średniej wielkości krewetek, ugotowanych, obranych i pozbawionych jelit
2 awokado, pozbawione pestek, obrane, pokrojone w kostkę i wymieszane z sokiem z limonki, aby nie ściemniały
2 pomidory, pokrojone w kostkę
mały pęczek kolendry, posiekany
1 główka sałaty rzymskiej mini, poszatkowanej, cząstki limonki oraz totopos lub czipsy z tortilli, do podania

SOS
275 ml soku pomidorowego
4 łyżki oliwy extra vergine
sok z 1 dużej limonki
2 ząbki czosnku, obrane
1/2 czerwonej cebuli, z grubsza posiekanej
2 łyżeczki sosu chili (Cholula, Tabasco lub Huichol)
1 łyżeczka sosu Worcestershire
2 czubate łyżki chipotles en adobo (szukaj w sklepach internetowych)

1. Aby przygotować sos, w kielichu blendera umieść sok pomidorowy, oliwę, czosnek, cebulę, sos chili, sos Worcestershire oraz papryczki chipotles. Przyprawy 1/4 łyżeczki soli oraz czarnym pieprzem (osiem obrotów młynkiem), po czym zmiksuj wszystko na gładko. Wstaw do lodówki do czasu podania.
2. Przed podaniem wymieszaj krewetki z sosem, pokrojonym w kostkę awokado, pomidorami oraz 3/4 posiekanej kolendry. Następnie do czterech schłodzonych kieliszków do koktajli lub lodów nałóż poszatkowaną sałatę, a na wierzch nałóż miksturę krewetkową i posyp ją resztą kolendry. Podawaj z cząstkami limonek oraz totopos lub czipsami z tortilli na boku.

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

PORCJA ZAWIERA: 352 kcal • 26 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 8 g węglowodanów • 6 g cukru • 6 g błonnika • 19 g białka • 2,5 g soli



Jamie gotuje
Po włosku

31 października, nakładem wydawnictwa Insignis, ukaże się najnowsza książka J.Olivera „Jamie gotuje po włosku". Ta pozycja to hołd złożony włoskiej kuchni – na 408 stronach znajdziecie ponad 130 przepisów na smakowite dania plus praktyczne porady, dotyczące tego, jak przygotować różne bazy do włoskich dań, 69,99 zł, **www.insignis.pl**

eprasa.pl 607736e0e7



Wybierz swój styl

Kuchenne meble oraz akcesoria w najmodniejszych kolorach oraz wielu różnych stylach znajdziesz w sieci sklepów Leroy Merlin, **www.leroymerlin.pl**



Precz z nudą

Zainspirowana ruchami DIY, a także „hackingiem", czyli przerabianiem i personalizowaniem mebli oraz akcesoriów, seria SJÄLVSTÄNDIG pozwoli uwolnić się od sztampy w domu. Modułowe dywany w odważnych kolorach, poduszki na podłogę czy wazony o unikalnym charakterze to doskonałe podsumowanie oryginalnej kolekcji. Stojącą za nią ideę można wyrazić w kilku słowach: zaszalej, wyraź siebie! Spieszcie się, bo kolekcja dostępna będzie przez krótki czas. **www.ikea.pl**



Niebanalny smak
Lazur Skalmierzycki

To wyjątkowe połączenie sera żółtego i pleśniowego Lazur. Zaskakuje subtelnym i jednocześnie intensywnym smakiem słodkiej śmietanki, orzechów włoskich i błękitnej pleśni. Łatwo się rozpuszcza i idealnie ciągnie, dlatego sprawdzi się w daniach typu zapiekanki, quiche, tarty, czy mięsne rolady. W duecie z sosem bakaliowym na bazie wina i miodu stanie się niebanalną propozycją na elegancką deskę serów, 4,89 zł/100 g.
Przepisy na: www.facebook.com/Lazur.ser

Viva Italia!

Burrata – pyszny, delikatny ser z mleka bawolego nie potrzebuje wielu dodatków. Lidl Poleca podawać ją w formie przystawki, dzieląc kulkę sera na kilka części. Następnie można delikatnie skropić burratę oliwą extra virgin lub octem balsamicznym oraz oprószyć solą i pieprzem. Warto serwować burratę w towarzystwie pomidorów oraz bazyli. **www.lidl.pl**

Szynka wędzona Maestro

Najwyższej jakości szynka wyprodukowana z wyselekcjonowanych części szynki wieprzowej. Wędzona przy użyciu drewna bukowo-olchowego oraz perfekcyjnie przyprawiona wyszukaną mieszanką przypraw. Zadowoli każdego, kto ceni soczysty, tradycyjny smak i wyjątkowy aromat.
www.henrykkania.pl





eprasa.pl 607736e0e7



Dają szansę młodym

Szef dla Młodych Talentów to program odpowiedzialności społecznej prowadzony przez sieć hurtowni MAKRO Polska z myślą o uczniach szkół i klas gastronomicznych. Celem projektu jest integrowanie szkół gastronomicznych z sektorem HoReCa oraz tworzenie przyszłym kucharzom możliwości nauki od najlepszych szefów kuchni poprzez spotkania edukacyjne (Miksery Kulinarne), staże i materiały edukacyjne. W październiku rozpocznie się trzecia edycja programu Szef dla Młodych Talentów, w ramach której spotkania edukacyjne będą się odbywać w różnych miastach w całej Polsce. **www.makro.pl**

Lekkość w centrum uwagi



Pióra to jeden z najmodniejszych motywów i materiałów zbliżających się świąt. Zdobią poduszki, grafiki, ceramikę. Wprowadź je do kuchni w formie lekkich jak piórko otwieraczy do butelek.
Zestaw otwieraczy do butelek Feather, 2 szt., 99,90 zł, westwingnow.pl



Na słodko i słono

Twarożek kanapkowo-sernikowy „Mój ulubiony" to naturalny twaróg o śmietankowym, wyśmienitym smaku i gęstej, jednolitej konsystencji. Bez konserwantów, substancji zagęszczających i stabilizatorów. Technologia produkcji gwarantuje zachowanie najcenniejszych składników mleka tj. białka, wapnia i witamin z grupy B.



Pisak do zdobienia DELÍCIA

Absolutny hit i niezrównany pomocnik podczas dekorowania nie tylko bożonarodzeniowych ciasteczek. Pięć wymiennych dysz i silikonowy korpus zapewniają wygodę podczas użytkowania, 49,90 zł
www.tescoma.pl

eprasa.pl 607736e0e7



Sos o smaku wasabi Mosso Impresje

Ostry i wyrazisty smak wasabi idealnie komponuje się z potrawami z ryb oraz daniami mięsnymi. Świetnie smakuje również jako dip do przekąsek. W ofercie znajdziesz też sos sezamowy i czosnkowo-cebulowy. Więcej na **www.InspirowaneSmakiem.pl**



Pełen słodyczy



Zbliżające się święta to czas wypieków. Aromatyczne pierniczki i ciastka korzenne ukryj w ozdobnym pojemniku. Będzie on nie tylko zabawnym akcentem świątecznym w Twojej kuchni lub salonie, ale także sprawi, że łakocie dłużej zachowają swoją świeżość. I pamiętaj, aby zostawić coś Mikołajowi! **Pojemnik do przechowywania Santa, 129,90 zł, westwingnow.pl**



Uniwersalny wykrawacz bożonarodzeniowy DELÍCIA

Anioła, choinkę, dwa renifery i dwie owieczki wykroisz za jednym zamachem, nawet bezpośrednio na blasze do pieczenia, 21,90 zł
www.tescoma.pl

Naturalnie

Opatentowana i zastosowana jedynie w środkach czystości OnlyEco BIORAFINOWANA SURFAKTYNA Z RZEPAKU usuwa zabrudzenia oraz działa antyseptycznie. Hipoalergiczny płyn do mycia naczyń ONLYECO dostępny jest w specjalistycznych sklepach z produktami naturalnymi, super-, hipermarketach, drogeriach oraz sklepie internetowym **www.onlybioonlyeco.com**

100% pizzy

Mąka na pizzę od Młyna Jaczkowice ma biały, jednolity kolor, bez dodatkowych smug. Pachnie zmielonym zbożem, nie wyczuwamy w niej żadnych obcych aromatów, dzięki czemu możemy się w pełni cieszyć głębią smaku przygotowywanych potraw. Mąka pozwala na nieograniczone możliwości w kuchni. **www.mlynjaczkowice.pl**



eprasa.pl 607736e0e7

Kuchnia wietnamska *z Michelem Moranem*

MICHEL MORAN MAPA SMAKÓW





To już piąty odcinek podróży Michela po urokliwych zakątkach Wietnamu, dzięki której poznajemy fascynujące odcienie tej niezwykłej kuchni. Z wyzwaniem lubianego kucharza będzie się tym razem mierzyć Szymon Kubicki z bloga Facet i Kuchnia. Jesteśmy pod wrażeniem, jak dobrze poradził sobie z pewnym niełatwym zadaniem...

Wietnam to prawdziwy raj dla wegetarian. Mnogość nietuzinkowych składników, którymi można podkręcić dania jarskiej kuchni, przyprawia o zawrót głowy.

We wspominanym już w jednym z poprzednich odcinków naszego cyklu miasteczku Dalat, gdzie panuje wieczna wiosna, uprawy warzywne i owocowe mają się wyśmienicie. Nowoczesne metody agrokultury, takie jak choćby hydroponika, pozwalają otrzymywać dorodne plony na skalę przemysłową. Bardzo popularna jest tu uprawa sałaty, którą jada się w Wietnamie jako dodatek niemal do każdego dania. Jednak w przeciwieństwie do kuchni europejskiej, do doprawiania zielonych listków nie używa się tu vinegretu z ziołami, lecz smażony czosnek i cebulę, posłodzone cukrem i podlane octem ryżowym – zestawienie to tworzy tak charaterystyczną dla azjatyckiej kultury kulinarnej, słodko-kwaśną mieszankę.

Na południu Wietnamu bardzo popularne są wodne targowiska. Pływające stragany pełne są warzyw, owoców oraz intensywnych w smaku i zapachu ziół, takich jak pieprzowiec, mięta rybia, czy wietnamska kolendra – od tetniących soczystymi kolorami łodzi trudno oderwać wzrok. Chciałoby się wszystkiego skosztować! Wegetarianizm ma tu ścisły związek z dominującą religią – buddyzmem. Tutejsi jarosze nie znają charakterystycznego dla Europejczyków dylematu pt. „gdzie by tu dobrze zjeść?", wegetariańskie dania znajdziemy bowiem w menu każdej restauracji.

Pływające tofu – tao pho – to jeden ze specjałów tutejszej kuchni. Specjałów, które przypadną do gustu wielbicielom słodkości. Deser przypominający delikatny budyń, podaje się z różnymi dodatkami: miętą, syropem imbirowym, a nawet pikantnym sosem. Słodkie akcenty w wytrawnych daniach to tu nie ekstrawagancja, lecz klasyka. Warto jej spróbować, a po przyjeździe zainspirować się choćby takim daniem, jakie na kolejnej stronie proponuje Szymon, postawiony przed wyzwaniem Michela.

eprasa.pl 607736e0e7

WEGETARIAŃSKIE INSPIRACJE Z TaoTao®

harmonia smaków

SZARLOTKA W PUCHARKU – expresowy pomysł na pyszny deser



Składniki (na 2 porcje):

- 1/3 szklanki kaszy jaglanej (wypłukanej)
- 1 szklanka **mleczka kokosowego TaoTao**
- 1/4 szklanki wody
- 1 banan
- 2 jabłka
- 1 łyżka cukru trzcinowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- ok. 30 g pokruszonych ciastek owsianych

Wykonanie:

Wypłukaną kaszę jaglaną przełożyć do garnka, dodać 1/2 szklanki **mleczka kokosowego TaoTao**, 1/4 szklanki wody i gotować na wolnym ogniu przez 15 minut, od czasu do czasu mieszając.

Do ugotowanej kaszy jaglanej dodać banana i 1/2 szklanki **mleczka kokosowego TaoTao** i zblendować na gładki budyń.

Jabłka obrać, pokroić w kosteczkę, przełożyć na patelnię, dodać cukier trzcinowy, cynamon i podsmażać do momentu aż jabłka zmiękną i pokryją się karmelem.

Na spód pucharków wyłożyć warstwę pokruszonych ciastek owsianych i przykryć warstwą jaglanego budyniu i karmelizowanych jabłek. Smacznego!!!

ZUPA Z DYNI Z CURRY I MLECZKIEM KOKOSOWYM – super pomysł na jesienny, rozgrzewający obiad

Składniki (na 4 porcje):

- 1 kg dyni (obranej, bez pestek)
- 500 g ziemniaków
- 1 cebula
- 850 ml bulionu warzywnego lub wody
- puszka (400 ml) **mleczka kokosowego TaoTao**
- 2-3 łyżeczki **czerwonej pasty curry TaoTao**
- 2 łyżki oleju
- sól lub **sos sojowy TaoTao do smaku**



Wykonanie:

W garnku rozgrzać olej, przełożyć pokrojoną cebulę, posolić i podsmażyć. Gdy cebula będzie już szklista, dodać **czerwoną pastę curry TaoTao** i podsmażyć ok. minuty.

Następnie przełożyć do garnka pokrojone w kostkę ziemniaki i dynię, wymieszać i podsmażyć 2-3 minuty. Do podsmażonych warzyw wlać bulion warzywny, garnek przykryć i gotować zupę, aż warzywa zmiękną.

Gdy warzywa będą miękkie, zupę zdjąć z palnika, wlać **mleczko kokosowe TaoTao** i zmiksować blenderem na gładki krem. Doprawić solą lub **sosem sojowym TaoTao** do smaku. Smacznego!!!

Zapraszamy także do naszego sklepu online:
www.harmoniasmakow.pl

Harmonia Smaków
sklep pełen inspiracji

eprasa.pl 607736e0e7



Curry z batatów z czekoladą

1 batat
2 marchewki
cebula
3 pomidory
mleczko kokosowe
czerwona pasta curry TaoTao
czerwona papryka chili w zalewie TaoTao
nasiona kolendry Kotanyi
ostra papryka mielona Kotanyi
czekolada gorzka Goplana
sól, pieprz

1. Obieramy warzywa ze skórki, kroimy batata i marchewkę w kostkę, a następnie podsmażamy, zaczynając od marchewek, potem dodając batata. Całość po podsmażeniu zdejmujemy z patelni.
2. Podsmażamy posiekaną cebulę i zgniecione ziarna kolendry. Dodajemy pokrojone pomidory. Dolewamy mleczko kokosowe i pastę curry, a następnie kilka kostek gorzkiej czekolady.
3. Dodajemy podduszone wcześniej marchewki i batata. Gotowe danie dekorujemy listkami kolendry i posiekaną papryczką chili.









eprasa.pl 607736e0e7

Idealne święta

Wszystko, czego potrzebujesz, aby najbliższe święta spędzić radośnie i bez stresu – z nami poznasz triki oszczędzające czas, upieczesz idealnego indyka i zachwycisz wszystkich widowiskowymi deserami.



Pieczona kaczka Raymonda, str. 83



Trzy sposoby na święta po Twojemu, str. 26



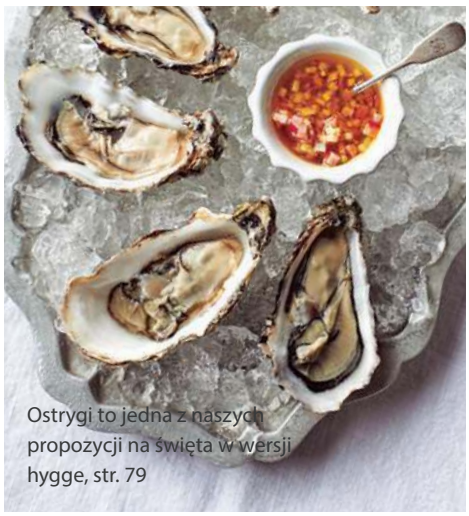
Słodkości, które wzbudzą zachwyt, str. 46



Dwuskładnikowe = ekspresowe, a do tego takie smaczne, str. 72



Z Twoją pomocą dzieci zrobią pyszny... kalendarz adwentowy, str. 56



Ostrygi to jedna z naszych propozycji na święta w wersji hygge, str. 79

eprasa.pl 607736e0e7

Dopasuj Święta do swoich potrzeb (a nie odwrotnie!)

Oto menu, które dostroisz do wymagań każdej rodziny, więc bez względu na to, czy chcesz świąt tradycyjnych z twistem, szansy na popisanie się, czy też najłatwiejszych świąt pod słońcem – nie szukaj dalej.

przepisy **BARNEY DESMAZERY, SOPHIE GODWIN** oraz **MIRIAM NICE** *zdjęcia* **WILL HEAP**



Każdy celebruje Święta Bożego Narodzenia na swój sposób, dlatego stworzyliśmy trzy świąteczne menu, z kilkoma wegetariańskimi dodatkami, które pasują do każdego menu, a także trzy niezbędne świąteczne sosy. Jeśli masz dzieci, wówczas pewnie prezenty, monety czekoladowe i choinkowe łańcuchy mają pierwszeństwo przed idealnym doborem potraw. Dlatego nasze *Pieczone warzywa z kiełbaskami* mogą być właśnie tym, czego potrzebujesz. Lub, jeśli chcesz wprowadzić ekscytującą nutę do klasycznego menu, wybierz nasze menu *Tradycyjne, z przewrotką* i dodaj kilka sprytnych poprawek do dobrze znanych receptur, by zaskoczyć wszystkich. Jeśli masz dużo czasu, zaszalej w tym roku z indykiem w formie eleganckiej rolady, podawanym z brukselką w formie „dla dorosłych". A jeśli twoja rodzina ma już ten jedyny, ukochany przepis na indyka – w takim przypadku możesz się pokusić o wypróbowanie 10 nowych, ekscytujących dodatków oraz sosów: z chleba na zakwasie, żurawinowego z tarninówką oraz z indyka i kasztanów.

Niezależnie od tego, w jaki sposób zdecydujesz się ugotować świąteczny posiłek w tym roku, masz tu przepisy PLUS oraz plan działania, dzięki któremu będziesz mieć gotowy obiad na stole dokładnie wtedy, kiedy chcesz.

PS Wegetarianie, zajrzyjcie do działu Zdrowie i rodzina. Znajdziecie tam cudowne receptury na jarskie święta – te dania będą chcieli Wam podjadać nawet zatwardziali mięsożercy!

Tradycyjne z przewrotką

MENU

Chrupiący pieczony indyk z cytryną i czosnkiem

Chlebek kukurydziany z boczkiem i orzechami pekan

Marchewki z orzechami laskowymi i musztardą

Brukselka z masłem marmitowym

Czerwona kapusta z jałowcem i jabłkiem

Pieczone ziemniaczki z parmezanem

eprasa.pl 607736e0e7

Najłatwiejsze na świecie

MENU

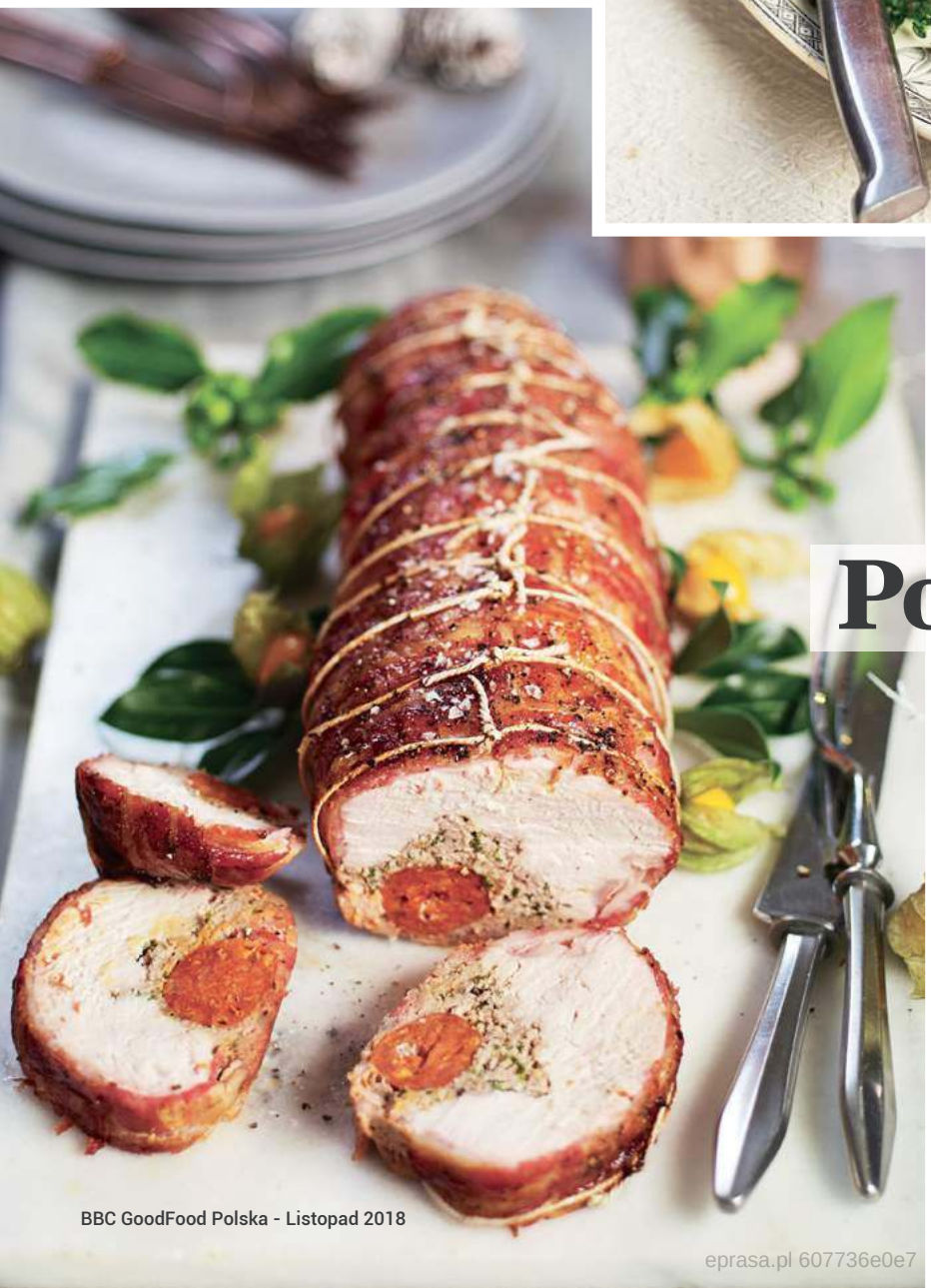
Superłatwa korona indyka* w pysznej glazurze

Pieczone warzywa z kiełbaskami

Smażona kapusta świąteczna

* Korona indyka to korpus z pokrywającym go mięsem (bez nóg, skrzydeł i szyi).





Popisowe

MENU

Rolada z indyka, bekonu i chorizo

Ziemniaki hasselback z czarnym pieprzem

Warzywa o dymno-słodkim smaku

Gratin z brukselką, kapustą i sherry

eprasa.pl 607736e0e7

Tradycyjne z przewrotką

Wykorzystaj składniki z kuchennej szafki, aby nadać indykowi, ziemniakom i brukselce bardziej wyjątkowego charakteru.

Chrupiący pieczony indyk z cytryną i czosnkiem

Jeśli masz czas, natrzyj indyka solą do trzech dni wcześniej – to działa jak solanka i sprawia, że mięso jest bardziej soczyste.

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 30 min, plus do dwóch dni na leżenie w soli PRZYRZĄDZANIE 3 godz. 25 min plus czas na odpoczywanie mięsa

5–6 kg indyka przygotowanego do pieczenia, szyja i podroby usunięte i odłożone na sos (patrz kolejne strony)
1 cebula, przekrojona na połowę
1 cytryna, przekrojona na połowę (zachowaj skórkę do masła)
cała główka czosnku, przekrojona na pół

MIESZANKA SOLNA
2 łyżki soli morskiej
1 łyżka liści tymianku
1 łyżeczka ziarenek pieprzu

MASŁO
100 g masła
4 łyżki bulionu warzywnego w proszku (my użyliśmy Marigold)
1 cytryna, sama skórka (zachowana powyżej)

1 Do dwóch dni wcześniej przygotuj masę solną mieląc sól z liśćmi tymianku i pieprzem w młynku do przypraw lub w moździerzu. Ułóż indyka w formie do pieczenia i delikatnie włóż dłoń pod skórę, zaczynając od szyi, aż wsuniesz całą dłoń wzdłuż długości piersi. Uważaj, aby nie podrzeć skóry. Natrzyj całego indyka mieszanką soli, wewnątrz i na zewnątrz oraz pod skórą. Zostaw go w formie, piersią do góry i wstaw do lodówki na dwa dni – im dłużej będzie leżał nasolony, tym bardziej soczyste będzie mięso. Aby uzyskać najbardziej chrupiącą skórkę, pozostaw indyka bez przykrycia, aby dobrze wyschła, a jeśli wolisz go przykryć, zrób to luźno.

2 Przełóż masło, bulion w proszku i skórkę z cytryny do małej miski i wymieszaj, aż do całkowitego połączenia. Przykryj i wstaw do lodówki. Może to zrobić kilka wcześniej i przechować w lodówce lub zamrozić, po zapakowaniu w folię spożywczą, na okres do miesiąca.

3 Wyjmij indyka z lodówki na mniej więcej godzinę, przed momentem gdy będziesz go piec. Wyjmij masło z lodówki, aby zmiękło. Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 4. Wylicz czas pieczenia według zasady: 40 minut na kg dla pierwszych 4 kg, plus 45 minut dla każdego kg ponad 4 kg (patrz kolejne strony materiału, gdzie znajdziesz więcej wskazówek na temat pieczenia indyka).

4 Rozprowadź dłońmi masło pod skórą, tak by pokryło całą pierś, łącznie z przestrzenią między udem a korpusem, a następnie wygładź skórę dłońmi. W środku umieść cebulę, połówki cytryny i czosnek.

5 Przykryj formę luźno folią aluminiową i piecz przez wyliczony wcześniej czas. Na około 30 minut przed końcem zwiększ temperaturę piekarnika do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6, zdejmij folię, podlej indyka wytopionym tłuszczem i wstaw z powrotem do pieca. Gdy będzie złocisty i dokładnie upieczony, wyjmij formę z piekarnika i wyłóż mięso na ciepły talerz, przykryte folią, by odpoczęło przez ok. godzinę. Zachowaj soki z formy, aby zrobić sos, (patrz kolejne strony).

PORCJA ZAWIERA: 679 kcal • 33 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 2 g węglowodanów • 1 g cukru • 0 g błonnika • 94 g białka • 4,8 g soli

eprasa.pl 607736e0e7



eprasa.pl/bu7736e9a7

Czerwona kapusta z jałowcem i jabłkiem

LICZBA PORCJI 8
PRZYGOTOWANIE 20 min
PRZYRZĄDZANIE 1 godz.

1,5 kg czerwonej kapusty, pokrojonej w ćwiartki, głąb usunięty
2 czerwone cebule, w plasterkach
4 czerwone jabłka, obrane, bez gniazd nasiennych i pokrojone
1 pomarańcza, skórka otarta
2 łyżeczki jagód jałowca, lekko zmiażdżonych
1 łyżka brązowego cukru
60 ml octu jabłkowego
250 ml mętnego soku jabłkowego
25 g masła

Cienko poszatkuj czerwoną kapustę i przełóż do dużego rondla z resztą składników. Doprowadź do wrzenia, mieszając regularnie, następnie przykryj i gotuj na małym ogniu przez godzinę, do miękkości, aż płyn zostanie wchłonięty (mieszając od czasu do czasu). Dopraw do smaku. Można ją przygotować z wyprzedzeniem, przykryć i trzymać w lodówce przez dwa dni lub zamrozić na okres do jednego miesiąca. Podgrzewaj w rondlu lub w kuchence mikrofalowej.

KORZYŚCI mało tłuszczu • błonnik • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 120 kcal • 3 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 17 g węglowodanów • 16 g cukru • 6 g błonnika • 2 g białka • 0,1 g soli

Marchewki z orzechami laskowymi i musztardą

LICZBA PORCJI 6–8
PRZYGOTOWANIE 10 min
PRZYRZĄDZANIE 8 min

50 g całych zblanszowanych orzechów laskowych
2 łyżeczki musztardy Dijon
1 łyżeczka czerwonego octu winnego
2 łyżki wytrawnej sherry
50 ml oleju roślinnego
500 g marchwi, pokrojonej w cienkie plasterki

1 Upraż orzechy laskowe na suchej, nieprzywierającej patelni na złoty kolor. Pozostaw do przestygnięcia, a następnie z grubsza posiekaj lub zmiażdż w moździerzu. Wymieszaj musztardę z octem i sherry, a następnie powoli wlewaj olej, cały czas mieszając. Dopraw do smaku i odłóż na bok.
2 Marchew gotuj przez 3–4 minuty lub do momentu, aż będzie delikatna, odcedź i z powrotem wrzuć do rondla. Polej dressingim, wymieszaj, gotuj na małym ogniu przez 1–2 minuty, a następnie przełóż na półmisek. Posyp orzechami laskowymi i podawaj.

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

PORCJA ZAWIERA: 127 kcal • 11 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 4 g węglowodanów • 4 g cukru • 2 g błonnika • 1 g białka • 0,2 g soli

Pieczone ziemniaczki z parmezanem

LICZBA PORCJI 6–8 PRZYGOTOWANIE 15 min
PRZYRZĄDZANIE 55 min

2 kg mączystych ziemniaków, obranych i pokrojonych na pół lub w ćwiartki, jeśli są duże
5 łyżek oleju słonecznikowego
5 łyżeczek drobnej polenty
100 g parmezanu, drobno startego

1 Gotuj ziemniaki w dużym rondlu przez 12 minut, odcedź, odstaw do ostygnięcia, a następnie wstaw do lodówki, aż do momentu pieczenia. Możesz to zrobić dzień wcześniej.
2 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Wlej olej do dużej, głębokiej blachy do pieczenia i wstaw ją do piekarnika. Wrzuć polentę do dużej miski i porządnie dopraw. Dodaj ziemniaki i wymieszaj, by oblepiła ja polenta.
3 Wyjmij blachę z pieca i przy pomocy szczypiec ostrożnie przełóż na nią ziemniaki. Obróć je i posyp pozostałą polentą po wierzchu, a następnie umieść blachę w piekarniku na 30 minut.
4 Posyp ziemniaki parmezanem, obróć je, a następnie znów wstaw do piekarnika na kolejne 20 minut lub do momentu, gdy zaczną być kruche i złociste.

KORZYŚCI bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 319 kcal • 11 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 44 g węglowodanów • 2 g cukru • 4 g błonnika • 9 g białka • 0,2 g soli



Brukselka z masłem marmitowym

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 10 min

100 g niesolonego masła, miękkiego
3 łyżeczki pasty Marmite
500 g kiełków, przekrojonych na połowę

1 Ubij masło z Marmite na gładką masę, a następnie uformuj w rulon na kawałku pergaminu do pieczenia i zawiń w papier, skręcając jego końce jak w wielkim cukierku. Schowaj do lodówki. Przechowuj przez tydzień w lodówce lub dwa miesiące w zamrażarce.
2 Gotuj brukselkę przez 3–4 minuty, następnie odsącz i odparuj. Rozgrzej nieprzywierającą patelnię, wrzuć brukselkę i smaż na sucho przez 4–5 minut lub aż zacznie czernieć od strony cięcia i na krawędziach. Zdejmij patelnię z ognia, a następnie dodaj do brukselki kawałek masła marmite (resztę zostaw na kolejny dzień). Smaż, aż masło się rozpuści i delikatnie potrząśnij patelnią, aby pokryć brukselkę masłem. Dopraw pieprzem, ale spróbuj przed dodaniem soli.

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

PORCJA ZAWIERA: 127 kcal • 11 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 2 g węglowodanów • 2 g cukru • 3 g błonnika • 3 g białka • 0,4 g soli

eprasa.pl 607736e0e7



Czerwona kapusta z jałowcem i jabłkiem



Marchewki z orzechami laskowymi i musztardą



Chlebek kukurydziany z boczkiem i orzechami pekan

Chlebek kukurydziany z boczkiem i orzechami pekan

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 25 min PRZYRZĄDZANIE 15 min

75 g masła, stopionego, plus ekstra do natłuszczenia formy
250 g drobnej polenty
150 g mąki
1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżka cukru
500 ml maślanki (lub 500 ml półtłustego mleka z odrobiną soku z cytryny)
2 jajka, rozkłócone
25 g pokrojonego w kawałki boczku
1 cebula, posiekana
2 łodygi selera, posiekane
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
75 g suszonych moreli, przekrojonych na pół
50 g orzechów pekan, posiekanych
1/2 łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej
250 g mielonego mięsa wieprzowego
1 1/2 łyżki liści tymianku, posiekanych
25 g suszonej żurawiny

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Nasmaruj stopionym masłem blaszkę o wymiarach 20 x 30 cm. W dużej misce połącz polentę, proszek do pieczenia, cukier i 2 łyżeczki soli. Wymieszaj roztopione masło, maślankę i jajka w dzbanku, a następnie zrób w środku suchych składników dołek i zalej mieszaniną maślanki. Dobrze wymieszaj na gładką masę.
2 Umaż bekon na dużej patelni, aż zacznie się robić chrupki, następnie dodaj cebulę i seler i smaż przez 5 minut. Dodaj resztę składników i przygotowane ciasto, dobrze dopraw i wymieszaj.
3 Przełóż wszystko do przygotowanej blaszki i piecz przez 1 godzinę, aż chlebek będzie gotowy w środku. Przed podaniem pokrój w kwadraty.

PORCJA ZAWIERA: 435 kcal • 19 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 48 g węglowodanów • 11 g cukru • 4 g błonnika



Brukselka z masłem marmitowym

eprasa.pl 607736e0e7

Najłatwiejszy na świecie

Żonglowanie między świątecznym podnieceniem dzieci i próbą ugotowania obiadu nie jest prostym zadaniem, więc ułatw sobie pracę i wykorzystaj menu, w którym większość warzyw ląduje na jednej blasze do pieczenia, a indyk jest gotowy w mniej niż dwie godziny.

Superłatwa korona indyka w pysznej glazurze

Aby uzyskać świąteczny smak bez nadmiaru roboty, użyliśmy glazury, jaką tradycyjnie smaruje się szynkę i posmarowaliśmy nią indyka.

LICZBA PORCJI 4–6 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 1 godz. 30 min

50 g miękkiego masła
2 kg korony z indyka na kości
1 łyżeczka przyprawy pięciu smaków lub szczypta mielonych goździków
GLAZURA
4 łyżki miodu
1 łyżka musztardy Dijon
1 łyżka czerwonego octu winnego

1 Nagrzej piekarnik do 190 st. C (170 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 5. Rozsmaruj masło na indyku i dopraw solą oraz połową przyprawy pięciu smaków. Włóż drób do blachy do pieczenia, skórą do góry i piecz przez 30 minut. W tym czasie wymieszaj wszystkie składniki glazury w misce z resztą przyprawy pięciu smaków.
2 Wyjmij mięso z piekarnika i solidnie posmaruj skórkę połową glazury. Kontynuuj pieczenie przez następną godzinę, smarując w tym czasie glazurą jeszcze dwa razy, aż mięso będzie dokładnie upieczone, a glazura będzie lepka i skarmelizowana. Odstaw mięso, by odpoczęło przez co najmniej 20 minut przed pokrojeniem. Zachowaj soki z blaszki, aby zrobić sos (patrz kolejne strony).

KORZYŚCI bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 519 kcal • 22 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 16 g węglowodanów • 16 g cukru • 1 g błonnika • 65 g białka • 1,3 g soli





Pieczone warzywa z kiełbaskami

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 15 min PRZYRZĄDZANIE 50 min
1 łyżka oliwy z oliwek
3 łyżki karmelizowanego czatneja z cebuli
1 kg małych ziemniaków, przekrojonych na połowę
4 pasternaki, pokrojone w kawałki
4 marchewki, pokrojone na kawałki
200 g brukselki, przyciętej i przekrojonej
2 małe czerwone cebule, pokrojone w cząstki
12 kiełbasek koktajlowych, zawiniętych w plasterki boczku
2 liście laurowe
4 gałązki rozmarynu

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Wymieszaj olej i czatnej razem i dobrze dopraw. Podziel wszystko poza kiełbaskami i ziołami między dwie duże blachy do pieczenia, polej mieszaniną oleju i czatneja i wymieszaj. Włóż obie tace do piekarnika na 25 minut.
2 Dodaj kiełbaski do obu blach i piecz, mieszając w połowie czasu pieczenia, przez 30–35 minut, lub do momentu, aż warzywa będą miękkie, a kiełbaski upieczone. Jeśli jedna taca brązowieje bardziej niż druga, zamień je miejscami.

KORZYŚCI mało tłuszczu • kwas foliowy • błonnik • witamina C • 3 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 479 kcal • 11 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 75 g węglowodanów • 21 g cukru • 17 g błonnika • 11 g białka • 0,6 g soli



Smażona kapusta świąteczna

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 10 min

1/2 czerwonej kapusty, poćwiartowanej, bez głąba
200 g worek rozdrobnionego jarmużu lub cavolo nero w plasterkach, bez zdrewniałych łodyg
1 łyżka oleju roślinnego lub słonecznikowego
1 łyżka masła
2 łyżeczki żurawinowego sosu
50 ml czerwonego wina
1/2 pomarańczy, osobno sok i otarta skórka

1 Drobno rozdrobnij kapustę – najszybciej zrobisz to w robocie kuchennym z przystawką do rozdrabniania lub mandoliną.
2 Rozgrzej olej w woku lub na dużej patelni, dodaj kapustę i jarmuż. Smaż, mieszając, na dużym ogniu przez 3–4 minuty lub do momentu, gdy kapusta zacznie więdnąć, a następnie dodaj resztę składników. Wymieszaj wszystko razem naprawdę dobrze, po czym smaż przez kolejne 4 minuty i dopraw przed podaniem. W razie potrzeby, wstaw do lekko nagrzanego piekarnika lub wystudź, przykryj, wstaw do lodówki i podgrzej na patelni lub w kuchence mikrofalowej następnego dnia.

KORZYŚCI zdrowy • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 118 kcal • 6 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 8 g węglowodanów • 3 g cukru • 3 g błonnika • 2 g białka • 0,2 g soli

eprasa.pl/607736e0e7



Popisowy numer

Wywinduj indyka na zupełnie nowy poziom, dzięki czemu oszołomisz swoich gości. Poświęć chwilę na przygotowania, a dostaniesz nagrodę w postaci posiłku, który wygląda tak wspaniale, jak smakuje.

Rolada z indyka, bekonu i chorizo

Bekonowa bomba była niedawno internetową sensacją na grilla – udoskonaliliśmy ten przepis, by zamienić go w danie świąteczne.

LICZBA PORCJI 10, razem z resztkami PRZYGOTOWANIE 40 min
PRZYRZĄDZANIE 1 godz. 15 min

8 surowych kiełbas wieprzowo-ziołowych
3 ząbki czosnku, drobno starte
1 mały pęczek natki pietruszki, z grubsza posiekanej
1 jajko
32 plastry wędzonego boczku
1,6 kg piersi z indyka, bez skóry (1 duża lub 2 małe piersi)
1 łyżka oleju słonecznikowego
6 sztuk surowych chorizo
1 łyżka syropu klonowego

1 Wyciśnij mięso z kiełbasek do miski. Dodaj czosnek, pietruszkę i jajko, i przeciskaj między palcami, aby wszystko dobrze wymieszać.
2 Połóż na blacie duży arkusz papieru do pieczenia. Użyj boczku do zrobienia dużej prostokątnej plecionki, przekładając plasterki między sobą. Umieść kawałek papieru do pieczenia na wierzchu, a następnie użyj wałka do ciasta, aby spłaszczyć boczek i skleić wszystko razem.
3 Rozetnij pierś z indyka tak, by otworzyć ją jak książkę. Przykryj folią spożywczą i za pomocą tłuczka lub wałka do ciasta delikatnie rozbij mięso w prostokąt, który zmieści się wewnątrz plecionki z boczku tak, by został z każdej jej strony brzeg o szerokości 2,5 cm.
4 Aby złożyć roladę, zdejmij wierzchnią warstwę pergaminu z boczku, pozostawiając go na dolnym arkuszu. Rozłóż indyka, skórką do dołu, na boczku, a następnie uklep masę kiełbasianą na wierzchu. Obetnij zaokrąglone końce chorizo i ułóż je, tak, by stykały się końcówkami, pośrodku masy kiełbasianej. Użyj krawędzi pergaminu do pieczenia, aby podnieść i zawinąć boczek z indykiem w ciasną roladę (patrz wskazówka, poniżej). Związ roladę w regularnych odstępach sznurkiem, aby utrzymać ją razem, a następnie owiń dobrze w folię spożywczą i włóż do lodówki. Możesz to wszystko zrobić dwa dni wcześniej.
5 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Zdejmij folię, następnie posmaruj roladę niewielką ilością 0oleju, połóż ją "szwem" do dołu na blasze do pieczenia i piecz przez 30 minut, aż bekon będzie chrupki. Następnie zmniejsz temperaturę piekarnika do 180C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Posmaruj syropem klonowym i kontynuuj pieczenie przez kolejne 45 minut lub do momentu, aż środek rolady osiągnie temperaturę 75C na cyfrowym termometrze do pieczenia (sprawdź to już po 30 minutach pieczenia, bo różne piekarniki pieką trochę inaczej). Odstaw roladę, by odpoczęła, na co najmniej 15 minut przed pokrojeniem w grube plastry. Wszelkie resztki będą pyszne na zimno. Zachowaj soki z blaszki, aby zrobić sos (patrz wskazówki na kolejnych stronach).

PORCJA ZAWIERA: 656 kcal • 41 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 7 g węglowodanów • 3 g cukru • 2 g błonnika • 64 g białka • 3,9 g soli

gf Wskazówka

Szczegółowe instrukcje dotyczące zwijania bomby z indyka znajdziesz w naszej Szkole gotowania, na str. 104.

eprasa.pl 607736e0e7



eprasa.pl 607736e0e7

Ziemniaki hasselback z czarnym pieprzem

Nie ma potrzeby obierania ich ze skórki ani odparowywania. Przygotuj ziemniaki rano, a potem wstaw do piekarnika na godzinę przed jedzeniem.

LICZBA PORCJI 10 PRZYGOTOWANIE 20 min
PRZYRZĄDZANIE 1 godz. 25 min

2,5 kg średnich ziemniaków, wyszorowanych (wybierz odmianę, która dobrze się piecze, jak np. Maris Piper)
2 1/2 łyżeczki ziarenek czarnego pieprzu
150 g masła
120 ml oliwy z oliwek
2 duże cytryny, skórka obrana obieraczką lub nożem we wstążki

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Połóż każdy ziemniak na dużej łyżce do serwowania i ponacinaj w odstępach co 3 mm – robienie tego na łyżce uniemożliwia przecięcie go do końca. Przygotuj tak wszystkie ziemniaki. Z grubsza utłucz ziarna pieprzu w moździerzu.
2 Roztop masło i olej w dużej blasze do pieczenia, gdy będzie skwierczeć, wrzuć ziemniaki i skórki z cytryny. Dobrze wymieszaj, aby wszystkie ziemniaki zostały pokryte tłuszczem, a następnie dopraw solą i trzema czwartymi świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Piecz na dolnej półce piekarnika przez godzinę, maksymalnie półtorej, aż ziemniaki będą złote i miękkie. Wyrzuć skórkę z cytryny i posyp pozostałym pieprzem, po czym podawaj.

KORZYŚCI bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 415 kcal • 25 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 42 g węglowodanów • 2 g cukru • 4 g błonnika • 5 g białka • 0,5 g soli





Warzywa o dymno-słodkim smaku

Słodki smak masła z cukrem cudownie kontrastuje z dymnym aromatem przypieczonych warzyw.

LICZBA PORCJI 10 PRZYGOTOWANIE 10 min plus chłodzenie przez noc PRZYRZĄDZANIE 45 min

75 g masła
75 g cukru pudru
600 g marchewek typu baby, wyszorowanych (pozostaw ok. 2 cm z górnych części), większe przecięte wzdłuż na pół
600 g pasternaku typu baby, wyszorowanego, większe przecięte wzdłuż na pół
sól wędzona
1 cytryna, sok osobno
natka pietruszki, z grubsza posiekana

1 Dzień wcześniej, umieść masło, cukier i 500 ml wody w głębokiej patelni. Podgrzewaj, aż masło się rozpuści, a następnie doprowadź do wrzenia i pozwól pyrkać na małym ogniu, aż zacznie przypominać lekki syrop. Wrzuć pasternak i gotuj, pod przykryciem, przez 6–8 minut, aż będą lekko miękkie, po czym używając szczypiec, przenieś je na blachę do pieczenia. Powtórz to samo z marchewką, a następnie przełóż je razem z płynem do pasternaku. Pozostaw do ostygnięcia, a następnie wstaw do lodówki na noc.
2 Przed pieczeniem wyjmij warzywa z lodówki i wyłów z syropu. Syrop wylej. Rozgrzej bardzo mocno patelnię, a potem partiami układaj na niej warzywa przeciętą stroną do dołu i smaż przez minutę z każdej strony, dopóki się nie wyraźnie nie zaczną zwęglać. Posyp wędzoną solą i pietruszką, skrop sokiem z cytryny.

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

PORCJA ZAWIERA: 78 kcal • 2 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 11 g węglowodanów • 7 g cukru • 6 g błonnika • 1 g białka • 0,7 g soli

Kierownicy sesji MARTIN TOPPING, CHERRY FERMOR, GARETH JONES
Styl. dań JENNIFER JOYCE, KATY GREENWOOD | Styl. LUIS PERAL

eprasa.pl 607736e0e7

Gratin z brukselką, kapustą i sherry

LICZBA PORCJI 10
PRZYGOTOWANIE 10 min
PRZYRZĄDZANIE 40 min

1 duża kapusta włoska, pokrojona na 10 cząstek-klinów
400 g brukselki, przyciętej
3 łyżki oliwy z oliwek
2 duże ząbki czosnku, posiekane
4 gałązki tymianku, listki osobno
75 g masła
75 g mąki
150 ml sherry fino
600 ml pełnego mleka
300 ml kremówki
gałka muszkatołowa, świeżo starta
60 g bułki tartej
60 g twardego sera, startego (parmezan, comté lub pecorino)

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Wymieszaj cząstki kapusty i brukselkę z olejem, czosnkiem i tymiankiem w dużym naczyniu z zapiekania. Dobrze dopraw, a następnie piecz przez 25 minut.
2 Tymczasem roztop masło w rondlu. Wmieszaj mąkę i gotuj przez kilka minut, aż zacznie się robić złocista. Zdejmij z ognia i ciągle mieszając trzepaczką, stopniowo wlewaj sherry, a następnie mleko i śmietanę. Postaw sos z powrotem na gazie i gotuj przez 3–4 minuty, ciągle mieszając, aż otrzymasz gęsty sos. Dodaj dużo gałki muszkatołowej, dobrze dopraw i odstaw na bok. Wymieszaj bułkę tartą z serem.
3 Wyjmij kiełki i kapustę z piekarnika, polej sosem i posyp serową bułką tartą. Możesz to zrobić dzień wcześniej, a następnie wszystko odgrzać. Rozgrzej grill w piekarniku do 200°C i przypiecz zapiekankę przez 15 minut, aż wierzch będzie złoty i chrupiący. Odstaw na 5 minut, a potem podawaj.

KORZYŚCI kwas foliowy • witamina C • 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 401 kcal • 30 g tłuszczu • 17 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 18 g węglowodanów • 7 g cukru • 4 g błonnika • 9 g białka • 0,5 g soli



eprasa.pl 607736e0e7

Wszystkie sosy

Żaden świąteczny posiłek nie jest kompletny bez sosu żurawinowego lub sosu chlebowego. Oto nasze wersje tych tradycyjnych dodatków z nowoczesnymi akcentami.

Sos z indyka i kasztanów

Jeśli robisz go na tłuszczu gęsim lub na maśle, możesz przygotować go z wyprzedzeniem i wstawić do lodówki lub zamrozić.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYRZĄDZANIE 30 min

soki z blaszki, w której piekł się indyk (patrz przepisy powyżej) lub 2 łyżki masła albo tłuszczu z gęsi
surowe podroby z indyka
1 łyżka mąki
200 ml wytrawnego białego wina
500 ml bulionu z kurczaka
1 gałązka tymianku
2 liście laurowe
3 łyżki purée z kasztanów

1 Gdy upieczony indyk odpoczywa na desce, ostrożnie przelej soki z blaszki do dużego żaroodpornego dzbanka. Pozostaw do odstania, a następnie przelej cały tłuszcz z wierzchu do oddzielnego dzbanka. Przelej 2 łyżki tłuszczu do rondla i pozbądź się reszty. Jeśli masz dużo soków po zebraniu tłuszczu, zastąp nimi część bulionu z kurczaka. Jeśli robisz sos na gęsim tłuszczu lub maśle, przełóż je do rondla.
2 Ustaw rondel z tłuszczem na gazie i dodaj podroby. Gotuj przez 10 minut, do uzyskania złotego koloru, po czym dodaj mąkę. Gotuj przez 2–3 minuty, następnie dodaj białe wino i dobrze wymieszaj. Wlej bulion z kurczaka, a następnie dodaj tymianek i listki laurowe. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 25–30 minut lub do momentu zredukowania sosu o połowę, a następnie wymieszaj z purée z kasztanów.
3 Przecedź sos, wyrzuć zioła i podroby, dopraw i podawaj z indykiem.

PORCJA ZAWIERA: 142 kcal • 7 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 7 g węglowodanów • 1 g cukru • 1 g błonnika • 4 g białka • 0,8 g soli

Sos żurawinowy z tarninówką

LICZBA PORCJI 6–8 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYRZĄDZANIE 5 min

60 g brązowego cukru
250 g świeżej żurawiny
100 ml tarninówki
4 jagody jałowca

Umieść wszystkie składniki w rondlu. Doprowadź do lekkiego wrzenia i gotuj przez 5 minut, następnie zdejmij z ognia i odstaw do ostygnięcia. Możesz go trzymać w lodówce przez cztery dni lub zamrozić na dwa miesiące. Podawaj w temperaturze pokojowej.

KORZYŚCI mało tłuszczu • wegański • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 69 kcal • 0 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 8 g węglowodanów • 8 g cukru • 1 g błonnika • 0 g białka • 0 g soli

gf Wskazówka

W przepisie możesz również wykorzystać mrożoną żurawinę, wystarczy gotować sos przez 5–8 minut dłużej, do momentu, aż żurawina będzie miękka, a sos syropowaty.

Sos z chleba na zakwasie

LICZBA PORCJI 6–8 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYRZĄDZANIE 25 min

80 g chleba na zakwasie (około 2 kromki)
2 duże szalotki, obrane, korzonki obcięte
12 goździków
2 świeże liście laurowe
3 ziarenka czarnego pieprzu
500 ml pełnego mleka
1 łyżeczka ciemnej mąki żytniej lub mąki pełnoziarnistej
25 g masła
1/2 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej
50 ml kremówki
50 ml maślanki
liście tymianku (opcjonalnie)

1 Zmiksuj chleb na okruchy, a szalotki naszpikuj goździkami. Włóż szalotki do rondla z liśćmi laurowymi, ziarnami pieprzu i mlekiem. Podgrzewaj delikatnie przez 20 minut, następnie przelej przez sito do czystego naczynia i wyrzuć przyprawy.
2 Podgrzewaj aromatyczne mleko aż zacznie leciutko wrzeć, a następnie dodaj do niego okruchy z chleba, masło i gałkę muszkatołową. Wlej śmietanę i maślankę, i dobrze dopraw. Gotuj przez 6–8 minut lub aż sos się zagęści. Można go przechować w lodówce do dwóch dni lub zamrozić na dwa miesiące. Przed podaniem lekko podgrzej sos i posyp tymiankiem, jeśli go używasz.

PORCJA ZAWIERA: 134 kcal • 9 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 10 g węglowodanów • 4 g cukru • 1 g błonnika • 4 g białka • 0,3 g soli



eprasa.pl 607736e0e7



eprasa.pl 607736e0e7

Porozmawiajmy o indyku

Wszystko, co musisz wiedzieć o idealnie upieczonym i podanym indyku.

JAK DUŻEGO INDYKA KUPIĆ?

Jeśli nie chcesz mieć tony resztek (musisz dobrze ocenić ilość miejsca w lodówce), kup indyka w takim rozmiarze, by nakarmić tyle osób, ile będzie gości. Indyk bez kości, korona indyka albo pieczeń z samej piersi na pewno zostawią mniej resztek, a przy okazji szybciej się upieką.

2–2,5 kg	WYSTARCZY NA 4–6
3 kg	WYSTARCZY NA 6–7
3,5 kg	WYSTARCZY NA 7–8
4–4,5 kg	WYSTARCZY NA 8–10
5–5,5 kg	WYSTARCZY NA 10–12
6–6,5 kg	WYSTARCZY NA 12–15

CZY CAŁY INDYK NAPRAWDĘ JEST NA ŚWIĘTA KONIECZNY?

Wybierz indyka, który najlepiej pasuje do gustów twojej rodziny. Jeśli nikt z rodziny nie przepada za ciemnym mięsem z nóg i każdy chce mięsa z piersi, lepiej zainwestuj w samą dużą koronę indyka.

SKĄD BĘDĘ WIEDZIEĆ, ŻE JEST DOBRZE UPIECZONY?

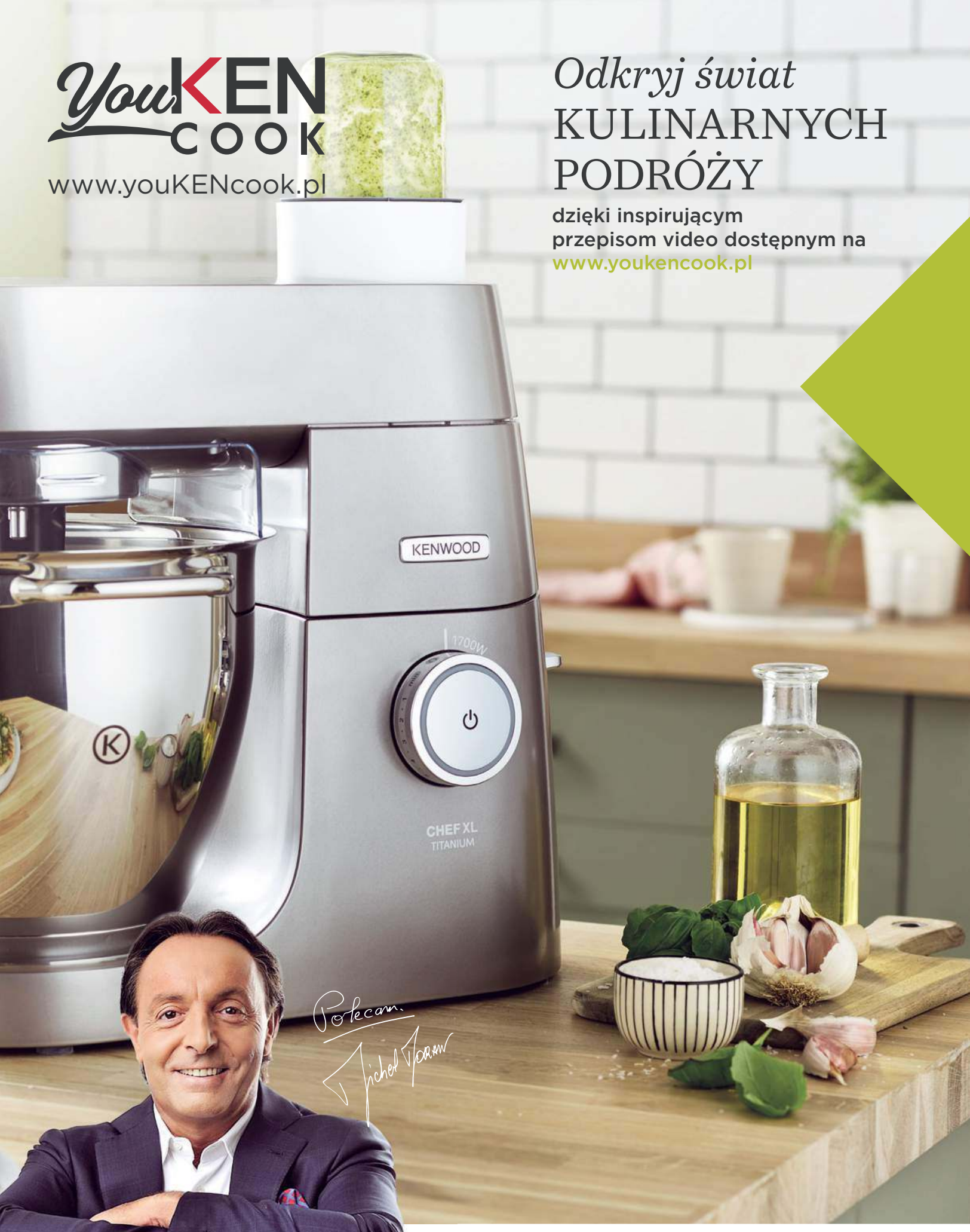
Najlepszym sposobem sprawdzenia, czy indyk jest gotowy, jest użycie cyfrowego termometru do pieczeni. Temperatura uda indyczego powinna wskazywać 80 C, a piersi 75 C. Zawsze sprawdzaj dwukrotnie, wtykając termometr w kilka różnych miejsc w obrębie uda lub piersi, aby znaleźć najniższy odczyt. Jeśli wstawisz mięso znów do piekarnika, odczekaj 10–15 minut, a następnie sprawdź ponownie, aż osiągniesz prawidłową temperaturę.

Jeśli nie masz termometru, klasycznym sposobem na sprawdzenie stopnia upieczenia indyka jest wepchnięcie łyżki pod udo, tak, aby przebiła skórę (lub użycie szpikulca) i sprawdzenie soków, jakie zbiorą się w łyżce. Soki powinny być jasnozłote i przejrzyste; jeśli są w nich ślady krwi, trzeba wstawić pieczeń znów do piekarnika, jak wyżej.

CZAS ODPOCZYWANIA MIĘSA

Bardzo ważne jest, aby odstawić indyka na 30-45 minut przed pokrojeniem (temperatura mięsa będzie nadal rosnąć, ale nie ma potrzeby jej mierzenia). Umieść pieczeń w ciepłym miejscu, pod namiotem z folii aluminiowej. Nie ostygnie, tylko stanie się bardziej soczysty i łatwiejszy do pokrojenia.

eprasa.pl 607736e0e7



eprasa.pl 607736e0e7

Victoria Moore o łączeniu wina ze świątecznym jedzeniem



Nasza ekspertka radzi, jakie zestawy ucieszą podniebienie wybrednych.

@how_to_drink @planetvictoria

Przyrządzanie świątecznych potraw to tak angażująca „produkcja", że łatwo zapomnieć o winie. Przypominasz sobie o nim w ostatniej chwili i nagle pędzisz do supermarketu. Tam biegasz pomiędzy półkami, wkładając różne butelki do koszyka, a potem odkrywasz, że jakimś cudem na większość wybranych win tak naprawdę nie masz ochoty. A może tylko ja tak mam? Specjalnie dla was spróbowałam uczynić całą tę procedurę łatwiejszą, wybierając wina pasujące do poszczególnych dań. Jeśli jednak miałbyś kupić tylko jedną z tych butelek, niech to będzie musujące Limoux. Jego żywy, cytrynowy aromat pasuje do wędzonego łososia, ale jest również dobrym winem musującym na każdą okazję – wszyscy przecież lubimy podnoszący na duchu dźwięk wyskakującego z butelki korka. Mam jednak nadzieję, że niektóre z reszty polecanych tu win też ci posmakują. Wesołych Świąt!

„Ugrzązłeś w kuchni/ wybuchła rodzinna kłótnia... Każdy potrzebuje mieć w lodówce orzeźwiającą butelkę niedrogiego białego wina (albo i dwie)"

BOŻONARODZENIOWY INDYK

Tesco Finest GSM 2015, Australia

To wino marki własnej Tesco powstaje w regionie McLaren Vale, w winiarni D'Arenberg – jednym z najbardziej cenionych producentów win w Australii. Jest bogatą w smaku, rozgrzewającą mieszanką szczepów grenache, syrah i mourvèdre – już po pierwszym łyku poczujesz się niczym otulony przytulnym swetrem. Poza tym wyczuwalne w nim pikantne, jagodowe nuty świetnie pasują do pełnych suszonych śliwek, owocowych nadzień do indyka.

NA DRUGI DZIEŃ ŚWIĄT

Tesco Finest Yarra Valley pinot noir 2016, Australia

Dlaczego do resztek proponuję wino droższe od tego, które postanowiłam podać do świątecznej kolacji? Ponieważ w drugi dzień świąt właśnie to wino najprawdopodobniej będzie twoim pierwszym drinkiem (zakładam, że do świątecznego obiadu zasiądziesz już po wypiciu kilku kieliszków). Uwielbiam tę soczystość pino noir z indykiem i żurawinowo-kasztanowym nadzieniem. Ta australijska wersja oferuje ciepły aromat morwy i posmak wiśni.



Zdjęcia EMMA BOYNS Zdjęcie portretowe CLARA MOLDEN

eprasa.pl 607736e0e7

NA RATUNEK

Exquisite Collection Touraine Sauvignon Blanc 2016, Francja Ugrzązłeś w kuchni/wybuchła rodzinna kłótnia/przyjaciele wpadli z niezapowiedzianą wizytą/odczuwasz pragnienie… każdy potrzebuje mieć w lodówce na takie okazje orzeźwiającą butelkę niedrogiego białego wina (albo i dwie). Oto lekkie sauvignon blanc, w którym wyczujesz nuty świeżo skoszonej trawy, zielonych pomidorów i kwiatów czarnego bzu. Dodaj do niego crème de cassis (likier z czarnej porzeczki), aby otrzymać kir.

DLA WEGAN

Trois Pierres Costières de Nîmes 2016, Francja Ta pochodząca z południa Francji mieszanka syrah i grenache smakuje dojrzałymi owocami morwy, wyczujesz w nim także aromat lawendy i rozgrzanych słońcem kamieni. Co sprawia, że jest wegańskie? Podczas klarowania niektórych win wykorzystuje się albuminy lub karuk. W tym wypadku tak się nie dzieje. Nie trzymaj go jednak tylko dla wegan – to pyszne wino jest idealne do picia na co dzień. Warte swojej ceny, ale wypatruj specjalnych ofert.

DO GĘSI

Errazuriz Max Reserva Cabernet Sauvignon 2014/2015, Chile

Gęś smakuje świetnie w połączeniu z młodym claretem – taniny w tego rodzaju winie doskonale przełamują smak tłustego mięsa. W tym wypadku trzymam się jednego ze szczepów bordoskich – cabernet sauvignon – ale pochodzącego z Chile, gdyż tamtejsze grona dają wino o smaku likieru z czarnej porzeczki, z aromatami kwiatu muszkatołowego i tytoniu. Wyborne.

NA DESER

Cream Sherry NV, Hiszpania

To słodkie sherry to prawdziwa eksplozja aromatów – głównie suszonych orzechów, melasy i świeżych owoców. Pasuje idealnie do deseru trifle, suto okraszonego dżemem biszkoptu, a także sera Wensleydale. Nawet jeśli słodkie sherry nie należy do twoich ulubionych, jestem pewna, że po spróbowaniu tego nie skończy się na jednym razie.



DO TARTY, NP. Z DYNIĄ & SZAŁWIĄ

Peter Lehmann Art & Soul Chardonnay 2014, Australia

Świeże, młode pełne australijskiego słońca chardonnay, o lekkim posmaku prażonych orzechów nerkowca oraz zapachu cytryn i niedojrzałych brzoskwiń.

DO WĘDZONEGO ŁOSOSIA

Crémant de Limoux by Antech NV, Francja

Zdecydowanie wolę musujące wino z klasą od taniego szampana. A to pochodzi z Limoux u podnóży Pirenejów i produkuje się je w ten sam sposób, co szampana – ze szczepów chardonnay, chenin blanc i mauzac. Eleganckie, o skondensowanym smaku, pełne świeżych aromatów zielonego jabłka i cytryny.

DLA MIKOŁAJA

Quinta do Noval 10 Year Old Tawny NV, Portugalia

„Lampka wina dla Mikołaja", czyli tak naprawdę butelka pysznego wina ukryta w szafce, zarezerwowana na chwilę relaksu. To słodkie, leżakowane w dębowych beczkach porto jest znakomite – wyczujesz w nim karmel, soczyste rodzynki, orzechy brazylijskie i kandyzowaną skórkę pomarańczową. Świetnie pasuje do twardych serów, na przykład Manchego. Najlepiej pić je lekko schłodzone; po otwarciu spożyj w ciągu miesiąca.

DO WOŁOWINY

Château Jouanin 2012 Castillon Côtes de Bordeaux, France Castillion to apelacja w regionie Bordeaux, leżąca nieopodal Saint-Émilion. Pochodzące stamtąd wina są bogate w smaku i mają przystępną cenę. Tak jak ta pyszna mieszanka merlota i cabernet franc, która będzie wybornym dodatkiem do wołowiny.

Jeśli jednak miałbyś kupić tylko jedną z tych butelek, niech to będzie musujące Limoux – nadaje się na każdą okazję

Jak wybrać szampana i wino musujące

● **Grandes Marques** Czyli największe światowe marki, takie jak Louis Roederer, Veuve Clicquot i Taittinger. W ich przypadku zawsze możesz liczyć na tę samą doskonałą jakość oraz cenę wahającą się pomiędzy 150–200 zł za butelkę. Każda marka to jednak inny, wyjątkowy styl. Wybierz szampana Pol Roger, jeśli masz ochotę na nierzucającą się w oczy elegancję, a gdy w smak ci splendor – sięgnij po butelkę Bollingera. Korzystne świąteczne oferty cenowe pojawiają się w ostatniej chwili, poszukaj w internecie tych najlepszych.

● **Szampan z supermarketu** Niektóre z najlepszych okazji skrywają się za etykietką marek własnych supermarketów. Wybieraj jednak te ze stałych linii, nie zaś takie z wymyślnymi nazwami, przeznaczonymi na sprzedaż „za pół ceny".

● **Wino musujące** Prosecco stało się lambrini naszych czasów – jest niedrogie, słabe i się pieni. Jeśli zdecydujesz się na mniej znane regiony, możesz liczyć na lepszą okazję. Spróbuj crémant de Limoux lub crémant de Loire albo wina musującego z Południowej Afryki. Hiszpańskie wino musujące cava jest także warte uwagi. Podczas gdy wszyscy obsesyjnie piliśmy prosecco, cava powolutku zwiększyła swoje notowania.

eprasa.pl 607736e0e7

ZJAWISKOWY tort w trzech odsłonach

3 sposoby na dekorację

Oczywiście, że uwielbiamy klasyczny keks świąteczny, jednak w tym roku schodzi on na drugi plan – w 2018 rządzi biszkopt. Nasz dosmaczyliśmy pomarańczą, przełożyliśmy żurawiną i pokryliśmy kremem z białą czekoladą. Ten cudowny tort możesz przybrać na różne sposoby, a więc wybierz ten, który najbardziej ci się spodoba.

przepisy **CASSIE BEST** *zdjęcia* **MYLES NEW**

CENNE WSKAZÓWKI

Ciasta w tym przepisie nie są trudne do upieczenia, ale są bardziej miękkie, niż większość biszkoptów, dlatego obchodź się z nimi ostrożnie. Każdy z przedstawionych tu tortów składa się z czterech biszkoptów, ale nic nie stoi na przeszkodzie, abyś podzielił przepis i upiekł tylko dwa. Twój tort nie będzie wówczas tak wysoki, ale i tak będzie się świetnie prezentować. Ponieważ krem zawiera białą czekoladę i serek śmietankowy, nie możesz udekorować tortu kilka dni wcześniej, jak to zazwyczaj bywa w przypadku ciasta pokrytego lukrem plastycznym – w przeciwnym razie beziki i cukierki rozmokną. My po pierwszym skosztowaniu schowaliśmy go do lodówki i podjadaliśmy przez kolejne trzy dni. Cały czas smakował i wyglądał dobrze, ale beziki nie były już tak chrupiące. Zerknij na kolejne strony, znajdziesz tam trzy sposoby na przybranie twojego tortu – złotymi płatkami śniegu i bezikami, cukierkowymi laskami albo soplami lodu.

eprasa.pl 607736e0e7

gf przepis z okładki



Kupione bezy będą wyglądać na domowe, gdy ozdobisz je strużkami rozpuszczonej czekolady.

Zrób te gwiazdki z lukru plastycznego lub wykorzystaj ozdoby choinkowe (pamiętaj, by przed podaniem tortu je usunąć).

Dodaj świątecznego blasku przyklejając fragmenty jadalnego złota płatkowego (książeczki płatków złota znajdziesz w sklepach internetowych) lub złota w sprayu.

eprasa.pl 6077356e7


Cukierkowe laski są dostępne w kilku smakach: miętowym i owocowym – wybierz swój ulubiony.
Dodaj cukierki nie wcześniej niż na kilka godzin przed podaniem tortu.
Przybierz dolną krawędź tortu pokruszonymi cukierkami – to proste, ale efektowne.

dostępny w salonach prasowych
i na www.ulubionykiosk.pl



eprasa.pl 607736e0e7

Mieszanka białych i srebrnych perełek cukrowych nada całości błyszczący, śnieżny look.

Zrób swoje bezy albo kup gotowe – to spora oszczędność czasu w zabieganym, świątecznym czasie.

Bezowe dekoracje możesz upiec do pięciu dni wcześniej.



Kawa + deser = zgrany duet

Miłośnicy dobrej kawy nie wyobrażają sobie kęsa pysznego tortu bez towarzystwa swojego ulubionego aromatycznego napoju. Ekspres Philips 5000 LatteGo przygotuje nawet do 6 różnych rodzajów kawy: czarną kawę, espresso, americano, café au lait, a także latte macchiato i cappuccino z puszystą, mleczną pianką. Zalety urządzenia to m.in. intuicyjna obsługa, szybki sposób czyszczenia systemu spieniania mleka, możliwość wyboru jednej z 5 grubości mielenia ziaren (ceramiczny młynek) oraz personalizacji napoju, opatentowany filtr AquaClean, który zapobiega osadzaniu się kamienia w ekspresie.
www.philips.com

eprasa.pl 607736e0e7

NAJPIERW ZRÓB TORT

Tort z białą czekoladą i żurawinami

Będziesz potrzebować tekturowego podkładu pod tort o średnicy 20 cm. Jeśli nie chcesz gotować żurawin, możesz je zastąpić gotowanymi wiśniami lub wykorzystać dżem.

LICZBA PORCJI: 20–22
PRZYGOTOWANIE: 2 godz. plus studzenie PRZYRZĄDZANIE: 1 godz. 5 min

300 g solonego masła, pokrojonego w kostkę, plus trochę do natłuszczenia
200 g białej czekolady, posiekanej
500 g mąki pszennej
4 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
500 g cukru
300 ml jogurtu naturalnego
4 łyżeczki ekstraktu z wanilii
sok i skórka starta z 1 dużej pomarańczy
6 dużych jajek
4 łyżki mleka

ŻURAWINA
200 g żurawiny
150 g cukru

KREM
200 g białej czekolady, posiekanej
500 g solonego masła
750 g cukru pudru, przesianego, jeśli ma grudki
280 g serka śmietankowego

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Natłuść masłem dna i boki dwóch tortownic o średnicy 20 cm, po czym wyłóż je (również na dnie i po bokach) papierem do pieczenia. W misce zawieszonej na garnku z lekko gotującą się wodą rozpuść 150 g masła i 100 g białej czekolady – upewnij się, że dno miski nie styka się z wodą. Od czasu do czasu zamieszaj. Odstaw, by masa przestygła.
2 W tym czasie do dużej miski wsyp 250 g mąki, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej oraz 250 g cukru. Zrób pośrodku dołek i wlej tam 150 g jogurtu, 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii, sok ze skórką z pomarańczy, 3 jajka oraz 2 łyżki mleka. Wymieszaj wszystko trzepaczką, po czym dodaj rozpuszczone masło z czekoladą i ponownie wszystko wymieszaj. Kiedy mikstura będzie gładka (będzie też dość płynna), rozlej ją po równo do przygotowanych foremek. Piecz na środkowej półce piekarnika przez 25–30 minut; przez ten czas biszkopty powinny wyrosnąć i się zrumienić. Aby sprawdzić, czy są wypieczone, wbij w nie patyczek, powinien wyjść suchy. Jeśli jednak na patyczku zostaną drobinki wilgotnego ciasta, wstaw biszkopty z powrotem do piekarnika na kilka minut i sprawdź ponownie.
3 Po wyjęciu biszkoptów z piekarnika pozostaw je przez 5 minut w foremkach, po czym wyłóż je na kratkę. Wyczyść foremki i powtórz kroki 1 oraz 2 i upiecz dwa kolejne biszkopty. Wszystkie biszkopty możesz upiec dzień lub dwa dni wcześniej; gdy wystygną, owiń je podwójnie folią spożywczą. Możesz je też zamrozić na góra 2 miesiące.
4 Wsyp żurawinę do małego garnka, dodaj cukier i gotuj ją przez 4–5 minut, aż owoce przybiorą dżemowatą konsystencję; odstaw do wystygnięcia.
5 Aby przygotować krem, rozpuść białą czekoladę – w mikrofalówce, albo w misce zawieszonej nad gotującą się w garnku wodą. Odstaw, aby trochę przestygła. Rozgnieć trochę masło z cukrem pudrem, po czym utrzyj je mikserem. Dodaj rozpuszczoną czekoladę oraz serek i utrzyj wszystko na gładki krem.
6 Aby złożyć tort, na tekturowym podkładzie umieść pierwszy biszkopt i kontynuuj składanie tortu, przekładając blaty niewielką ilością kremu oraz ugotowaną żurawiną. Aby tort wyglądał schludnie, biszkopt o najrówniejszej krawędzi umieść na samej górze, spodnią stroną do góry.
7 Nałóż na wierzch połowę pozostałego kremu i z pomocą szpatułki cukierniczej rozsmaruj go cienką warstwą na wierzchu oraz bo bokach tortu. Ta pierwsza warstwa kremu, ma za zadanie „złapanie" wszelkich luźnych okruszków, dzięki czemu druga warstwa będzie wyglądać ładnie i profesjonalnie. Wstaw ciasto do lodówki na 10–12 minut, aby krem stężał lub postaw je na dłużej w chłodne miejsce. Teraz zabierz się za dekorowanie tortu. Tort przechowuj nie dłużej niż 3 dni.

PORCJA (1 z 22) ZAWIERA: 780 kcal • 41 g tłuszczu • 25 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 94 g węglowodanów • 76 g cukru • 1 g błonnika • 8 g białka • 1,3 g soli

DODATKOWO POTRZEBUJESZ

Bezowe pocałunki oraz sople lodu

Jeśli wolisz, możesz kupić gotowe minibezy i spryskać je złotym lub srebrnym barwnikiem spożywczym w sprayu. Jeśli nie wykorzystasz wszystkich do dekoracji, możesz je dodatkowo podać na talerzykach z kawałkami ciasta. Weź też pod uwagę to, że niektóre barwniki spożywcze zmieniają barwę podczas obróbki termicznej – twój czerwony może się zmienić w różowy.

LICZBA PORCJI: ok. 25 bezików
PRZYGOTOWANIE: 30 min
PRZYRZĄDZANIE: 1 godz. 50 min

2 białka
200 g cukru
dekoracje, w zależności od tego, który wariant dekoracji wybierzesz
czerwony barwnik spożywczy
50 g gorzkiej czekolady, roztopionej
brokat jadalny (opcjonalnie)

1 Nagrzej piekarnik do 120 st. C (100 st. C z termoobiegiem). Wyłóż dwie, trzy blachy papierem do pieczenia. Ubijaj białka do czasu, aż zaczną się pienić i podwoją swoją objętość. Następnie, cały czas ubijając, dodaj cukier, po 1 łyżce naraz. Piana bezowa stanie się gęsta i lśniąca, a powstałe po wyjęciu z niej ubijaczy czubki nie powinny opaść.
2 Aby upiec bezowe pocałunki, przygotuj rękaw cukierniczy z tylką o średnicy 1 cm lub w kształcie gwiazdki. Trzymając rękaw poziomo do blachy, delikatnie wyciskaj z niego nieduże porcje piany bezowej i pod sam koniec pociągaj lekko rękaw, aby powstały ozdobne stożki. Jeżeli zdecydujesz się na dekorację numer 3, zrób też kilka bezowych kropek.
3 Aby zrobić beziki w kolorowe paski, nałóż na rękaw cukierniczy okrągłą tylkę, a wewnętrzną stronę rękawa pomaluj w paski barwnikiem spożywczym. Następnie wypełnij go pianą bezową i wyciskaj, jak wcześniej. Piecz beziki przez 1 godzinę. Kiedy wystygną, możesz niektóre z nich polać strużkami roztopionej czekolady i oprószyć je brokatem jadalnym, jeśli masz ochotę.
4 Aby zrobić sople lodu i płatki śniegu, wypełnij rękaw cukierniczy pianą bezową i odetnij końcówkę rękawa tak, by postał maleńki otwór. Następnie wyciśnij na blachy bezy w kształcie sopli lodu, szersze z jednego końca, węższe z drugiego. Natomiast kilka kresek na krzyż będzie imitować płatki śniegu. Piecz je przez 50 minut. Gdy będą gotowe, odczekaj kilka minut, zanim odkleisz je od papieru (oprósz je brokatem jadalnym, jeśli masz ochotę). Jeśli pozwolisz im całkowicie wystygnąć, mogą za mocno przylgnąć do papieru i się połamać, gdy będziesz chciał je podnieść. Jeżeli zamierzasz je przechowywać, poczekaj, aż całkowicie wystygną, a potem ułóż je w pojemniku warstwami, przekładając każdą papierem do pieczenia.

Koordynator sesji MARTIN TOPPING Stylizacja tortów JULIET SEAR Stylizacja TONY HUTCHINSON

eprasa.pl 607736e0e7

3 POMYSŁY NA DEKORACJĘ



„Nagi" tort z płatkami śniegu i bezikami (okładka)

CZAS DEKOROWANIA: 1 godz. plus suszenie

biały lukier plastyczny
złoty barwnik w sprayu lub brokat jadalny
lukier z białej czekolady (patrz przepis główny)
złoto jadalne w płatkach (opcjonalnie)
bezowe pocałunki (patrz przepis na poprzedniej stronie lub kup gotowe)
złoty brokat jadalny w kształcie gwiazdek i złota posypka cukrowa

1 Rozwałkuj lukier plastyczny i wykrój z niego płatki śniegu. Odstaw je do wyschnięcia na papierze do pieczenia. Spryskaj je złotym barwnikiem.
2 Na warstwę „okruszkową" kremu nałóż kolejną, cieniutką warstwę kremu – dążysz do tego, aby schludnie wykończyć tort, ale zamiast pokrywać go grubą warstwą kremu, tort pozostanie „nagi", tylko lekko nim muśnięty.
3 Jeśli masz płatki złota, nanieś je na boki i krawędzie tortu z pomocą nożyka lub pędzelka i delikatnie dociśnij.
4 Pokryj cały wierzch tortu lub tylko jego fragmenty bezowymi pocałunkami.
5 Dodaj brokat, brokatowe gwiazdki, płatki śniegu i złotą posypkę (w razie potrzeby przytwierdź większe dekoracje odrobiną lukru). Jeśli chcesz, wokół dolnej krawędzi tortu umieść dodatkowe beziki.



Cukierkowa eksplozja

CZAS DEKOROWANIA: 30 min

lukier z białej czekolady (patrz przepis główny)
12–13 cukierkowych lasek, o smaku owocowym, jeśli uda ci się je znaleźć
mieszanka białych i czerwonych cukierków

Nanieś na tort końcową warstwę kremu i wygładź ją jak najlepiej potrafisz. Przenieś tort na paterę, jeśli chcesz. Rozkrusz kilka cukierkowych lasek i cukierków i wciśnij je w tort wzdłuż jego dolnej krawędzi. Resztę cukierkowych lasek wciśnij pod różnym kątem w górny biszkopt. Pomiędzy nimi umieść resztę całych cukierków i wypełnij luki resztą pokruszonych.



Z soplami lodu

CZAS DEKOROWANIA: 30 min–1 godz.

niebieski barwnik spożywczy
lukier z białej czekolady (patrz przepis główny)
sople lodu, bezowe pocałunki i płatki śniegu (patrz przepis na poprzedniej stronie)
srebrne i białe perełki cukrowe
cukier puder

1 Dodaj odrobinkę niebieskiego barwnika spożywczego do reszty kremu i wmieszaj go mikserem – uważaj, żebyś nie wlał go zbyt dużo, w przeciwnym razie krem będzie zbyt ciemny. Ponieważ krem podstawowy jest już żółtawy, po dodaniu do niego niebieskiego barwnika przybierze zielonkawo-niebieską barwę. Tak przygotowanym kremem pokryj boki oraz wierzch tortu i postaraj się go jak najładniej wygładzić. Postaw tort na paterze, jeśli chcesz.
2 Wykorzystaj trochę kremu do umocowania sopli lodu dokoła górnej krawędzi tortu w taki sposób, aby wyglądały tak, jakby zwisały w dół.
3 Przybierz wierzch tortu bezowymi pocałunkami i płatkami śniegu, a boki dodatkowo udekoruj bezowymi kropkami. Wciśnij w krem srebrne i perłowe perełki cukrowe i oprósz tort niewielką ilością cukru pudru, aby wyglądał jak przyprószony śniegiem.

eprasa.pl 607736e0e7

W zeszłym roku ponad 2000 dzieci próbowało się zabić



www.jedendzien.com.pl

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

Jeden dzień - wart całe życie

Zobacz... JESTEM !

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

Wsparcia udzielili: AQUATICA, TRAMWAJE WARSZAWSKIE, Ice Roll

NOWY DZIAŁ!

Rodzina
I ZDROWIE

Często pytacie nas w listach o materiały dotyczące zdrowego odżywiania całej rodziny, także bardzo małych dzieci. Oto więc jest – nowy dział! Będziemy w nim prezentować ciekawe przepisy, sprawdzone porady oraz nowości rynkowe. Abyście bez względu na porę roku, zawsze byli w doskonałej kondycji.

gf w dobrej formie







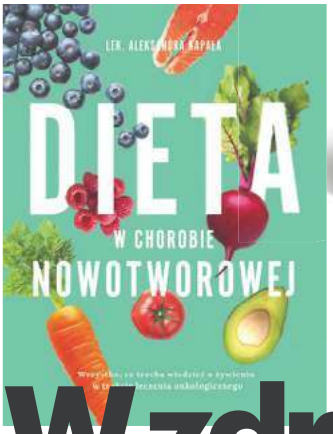




Czytamy!

„Dieta w chorobie nowotworowej", autorstwa lek. Aleksandry Kapały oraz „Dieta dash. Sposób na nadciśnienie" Beaty Woźniak, to pozycje, które warto mieć w swojej bibliotece, jeśli dbamy o zdrowie swoje i całej rodziny. Obie pozycje ukazały się nakładem wydawnictwa Buchmann.

www.gwfoksal.pl







W zdrowym stylu

Sokowirówka z systemem FiberBoost

Technologia FiberBoost pozwala wybrać konsystencję soku za pomocą jednego przycisku. Zdecyduj, czy masz ochotę na orzeźwiający, klarowny sok czy gęstszy i z zawartością miąższu większą nawet o 50%. Sok w tej drugiej wersji będzie bardziej sycący i z większą ilością błonnika. Bardzo duży otwór na produkty (z powodzeniem zmieścisz w nim całe jabłko!), silnik o dużej mocy, blokada kapania oraz funkcja wstępnego czyszczenia i QuickClean sprawiają, że przygotowywanie soków i czyszczenie urządzenia jest proste i szybkie, 899 zł.

www.philips.com

Dostarczaj organizmowi cennych witamin i minerałów, naucz dzieci zdrowych nawyków, choćby picia wody, wspólnie zadbajcie o zdrowe zęby. Możesz mieć pewność, że wszystko to kiedyś zaprocentuje.



Niezastąpiona w plecaku

Butelka wody źródlanej Mama i ja (jest niskozmineralizowana i zawiera mało sodu) w plecaku pozwoli dzieciom w każdej chwili ugasić pragnienie i w dobrej kondycji przetrwać dzień pełen wrażeń, nauki i zabawy, ok. 1,2 zł/0,33 L,

www.wodadladziecka.pl



Praktyczny w podróży

Obiadek dla niemowląt BoboVita z warzywami gotowanymi na parze, nie zawiera konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku, nie ma w nim też dodatku soli. Ponadto to produkt bezglutenowy i przygotowany bez dodatku mleka. **Obiadki BoboVita dostępne są m.in. w drogeriach Rossmann.**



Szczotkowanie XXI w

Nowa szczoteczka Oral-B GENIUS wyposażona jest w technologię wykrywania położenia, która wykorzystuje czujniki ruchu umieszczone na szczoteczce, a dzięki kamerze w smartfonie, także technologię rozpoznawania obrazu (żaden obszar jamy ustnej nie zostanie pominięty). Poprzez Oral-B App. 6.0.0. użytkownicy otrzymują informacje dotyczące szczotkowania poszczególnych obszarów jamy ustnej, wraz ze wskazówkami dotyczącymi odpowiedniej siły nacisku oraz zalecanej długości szczotkowania. **https://oralb.com**

eprasa.pl 607736e0e7

ROBIMY WŁASNY JADALNY kalendarz adwentowy

Tworzenie kalendarza adwentowego jest świetnym sposobem na wprowadzenie całej rodziny w świąteczny nastrój. Owiń podarki w różnego rodzaju kolorowe papierki, pudełka i torebeczki, by każdy dzień był niezwykle ekscytujący.

przepisy **CLAIRE THOMSON** *zdjęcia* **WILL HEAP**









eprasa.pl 607736e0e7



wskazówka

JAK KORZYSTAĆ Z NASZYCH PRZEPISÓW
Każdy z przysmaków przetrwa przez miesiąc, więc możesz przygotować wszystkie z wyprzedzeniem. Podajemy pięć przepisów, co oznacza, że potrzebne Ci będą po cztery porcje z każdego – plus kilka innych gadżetów, jak monety czekoladowe, słodycze lub bibeloty – dzięki czemu wypełnisz 24 dni Adwentu. Ewentualne resztki będą ładnymi prezentami dla przyjaciół lub rodziny.

eprasa.pl 607736e0e7



Migdały z gałką muszkatołową i przyprawą pięciu smaków

Ostrzegam: te orzechy są uzależniające i nie będziesz w stanie powstrzymać się od skubania ich – jak wiewiórka – podczas przygotowywania. My użyliśmy świątecznego zestawu przypraw, ale możesz też dodać hiszpański akcent mieszanką słodkiej i wędzonej zmielonej papryki.

LICZBA PORCJI 8 porcji po 30 g PRZYGOTOWANIE 5 min plus studzenie PRZYRZĄDZANIE 15 min

olej do blaszki
15 g cukru demerara
porządna szczypta soli morskiej
50 g miodu
250 g surowych migdałów bez skórki
po ½ łyżeczki mielonego cynamonu, gałki muszkatołowej i przyprawy pięciu smaków

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 4. Wyłóż blachę do pieczenia lekko natłuszczonym papierem do pieczenia. Wymieszaj cukier i sól w dużej misce i odłóż na bok.
2 Rozpuść miód na patelni, na małym ogniu. Dodaj przyprawy i migdały, i zamieszaj, aby je pokryć. Przełóż na blachę do pieczenia i rozłóż je w jednej warstwie. Piecz przez 10–15 minut na złocistobrązowy kolor, mieszając od czasu do czasu, by upiekły się równomiernie.
3 Wyjmij z piekarnika i delikatnie przestudź przez 5 minut, aż migdały staną się lepkie, a następnie wrzuć je do mieszaniny cukru i soli. Wystudź całkowicie, a następnie podziel je między celofanowe woreczki.

KORZYŚCI bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 224 kcal • 17 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 9 g węglowodanów • 8 g cukru • 0 g błonnika • 0 g białka • 0,2 g soli

Bożonarodzeniowa strucla z migdałami i marcepanem

Ten niemiecki specjał jest coraz lepszy z czasem – tradycyjnie niektóre rodziny zatrzymują ostatni kawałek do zjedzenia na Wielkanoc. Kerststol jest łatwa do zrobienia, choć zajmuje to trochę czasu – pomyślcie o niej, jak o weekendowym projekcie dla dzieci.

LICZBA PORCJI 10 plasterków PRZYGOTOWANIE 1 godz. 25 min plus namaczanie, 2–3 godz. wyrastanie i studzenie PRZYRZĄDZANIE 1 godz. 15 min

100 g mieszanych suszonych owoców ze skórką
180 ml soku jabłkowego
7 g suszonych drożdży
250 g mąki pszennej plus trochę do podsypania
30 g blanszowanych migdałów (całych)
hojna szczypta mielonego cynamonu
hojna szczypta mielonego anyżu lub ziela angielskiego
mała szczypta zmielonych goździków
75 g zimnego marcepanu, pokrojonego na małe kawałki
10 g masła, stopionego
1 łyżka cukru pudru

1 Namocz suszone owoce w 100 ml gorącej wody. Delikatnie podgrzej sok jabłkowy przez kilka minut, następnie dodaj drożdże i pozostaw do aktywacji na 10–15 minut (zaczną się pienić).
2 Umieść mąkę w misce. Wymieszaj z drożdżami, aby uzyskać gładkie ciasto, a następnie przykryj i zostaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu, aż urośnie dwukrotnie (na 1–2 godziny). Możesz również włożyć ciasto do lodówki, gdzie będzie powoli rosnąć przez noc.
3 Odcedź owoce i dodaj do ciasta wraz z migdałami, przyprawami i marcepanem. Zagnieć wszystko razem, następnie przełóż ciasto na lekko posypaną mąką powierzchnię i wyrabiaj, aż owoce pozostaną w cieście.
4 Uformuj ciasto w rulon i połóż na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem. Przykryj czystą ściereczką i zostaw, aby wyrosło w cieple przez 30 minut–1 godziny (powinno urosnąć o około jedną czwartą).
5 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 4. Piecz ciasto przez 20 minut, a następnie zmniejsz temperaturę do 150 st. C (130 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 2 i piecz przez 25–30 minut, na złoty kolor.
6 Wyjmij struclę z piekarnika i posmaruj roztopionym masłem. Oprósz cukrem pudrem i pozostaw do całkowitego ostygnięcia przed pokrojeniem. Owiń cztery plasterki ściśle w papier do pieczenia i odłóż do kalendarza adwentowego. Przechowuj pozostałą część, dobrze zapakowaną, w szczelnym pojemniku.

PORCJA ZAWIERA: 190 kcal • 4 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 34 g węglowodanów • 15 g cukru • 1 g błonnika • 4 g białka • 0 g soli

eprasa.pl 607736e0e7

Zestaw do wypieków Smiki

Zestaw przyborów kuchennych Smiki to idealny komplet dla małego szefa kuchni. W skład zestawu wchodzą: fartuch, rękawica, drewniana łyżka, wałek i trzepaczka. Zestaw zainspiruje dziecko do pomocy w kuchni, pobudzi jego kreatywność i rozwinie umiejętności manualne; 20,99 zł.
www.smyk.com



Obowiązkowy świąteczny akcent

Suszone owoce żurawiny, to doskonały towarzysz świątecznych dań wytrawnych oraz słodkich wypieków. Doskonale pasuje jako składnik sosów do mięs lub dodatek do świątecznego keksa. Suszona żurawina może być również formą pożywnej przekąski w trakcie świątecznych przygotowań (jest m.in. cennym źródłem błonnika pokarmowego). Najlepsze owoce żurawiny pochodzą z okolic Bostonu w USA; 6,99 zł/100 g.
https://bakalland.pl

eprasa.pl 607736e0e7

Mieszadełka z czekoladą

Łatwe do wykonania, te czekoladowe łyżeczki po wymieszaniu z gorącym mlekiem stworzą gorącą czekoladę ale można je też jeść jak lizaki. Cztery kombinacje – pistacja i kardamon; pomarańcza; gałka muszkatołowa z białą czekoladą; oraz anyżowo- truskawkowa – smakują wspaniale i wyglądają świetnie, ale możesz też pobawić się i poeksperymenować, aby znaleźć swoje ulubione smaki

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 20 min plus 2–3 godz. w lodówce PRZYRZĄDZANIE 5 min

olej roślinny, do foremek
400 g ciemnej lub mlecznej czekolady, posiekanej

DODATKI SMAKOWE
3 całe strąki kardamonu, łuski usunięte, nasiona zmielone na proszek
2 łyżeczki posiekanych pistacji
1 mała, niewoskowana pomarańcza lub mandarynka, skórka otarta
2 łyżeczki kandyzowanej skórki, drobno posiekanej
szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej
4 kostki białej czekolady, drobno startej
1 łyżeczka liofilizowanych malin
¼ gwiazdki anyżu, drobno zmielonej

POTRZEBNE BĘDĄ
foremka do sorbetów na patyku
małe drewniane łyżeczki lub patyczki do lodów

1 Delikatnie natłuść foremkę. Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej, mieszając od czasu do czasu. Możesz też stopić ją w mikrofalówce. Powkładaj łyżki lub patyczki w gniazda formy na lody.
2 Podziel roztopioną czekoladę między cztery miski. Pracuj szybko, aby dodać różne smaki. Wymieszaj kardamon w jednej misce i wypełnij dwa gniazda, a następnie posyp pistacjami. Do następnej miski wmieszaj pomarańczową skórkę, wypełnij dwa gniazda formy, a na górze udekoruj kandyzowaną skórką. Wmieszaj gałkę muszkatołową do następnej miski, wypełnij dwa gniazda formy jak wcześniej i udekoruj białą czekoladą. Dodaj gwiazdkę anyżu do ostatniej miski czekolady, wymieszaj, a następnie wypełnij pozostałe dwa gniazda foremki i udekoruj liofilizowanymi malinami.
3 Schłodź formy w lodówce przez co najmniej 2–3 godziny. Gdy czekolada całkowicie zastygnie, wyjmij mieszadełka z gniazd formy zawiń każde w celofan i zawiąż sznurkiem. Dodaj etykietkę „wymieszaj mną gorące mleko", jeśli chcesz. Trzymaj w lodówce.

PORCJA ZAWIERA: 354 kcal • 25 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 24 g węglowodanów • 18 g cukru • 6 g błonnika • 5 g białka • 0,1 g soli





gf wskazówka

Monety czekoladowe to świetny sposób aby wypełnić kalendarz adwentowy. Kup te najlepszej jakości, jakie znajdziesz, następnie pakuj po garści monet w woreczki lub układaj w stosiki według rozmiaru i zawiązuj wstążką.

eprasa.pl 607736e0e7



Czekoladowo-pomarańczowe biscotti

Kakao i kropelki czekoladowe nadają im podwójnie czekoladowej smakowitości, dopełnionej smakiem cytrusów z nutą gałki muszkatołowej – idealny świąteczny przysmak. Spróbuj zanurzać je w spienionym gorącym mleku.

LICZBA PORCJI 8–10 PRZYGOTOWANIE 15 min plus chłodzenie PRZYRZĄDZANIE 1 godz.

110 g mąki
1/3 łyżeczki sody i 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżka kakao w proszku
60 g zmielonych migdałów
75 g cukru
50 g kropelek z gorzkiej czekolady
40 g kandyzowanej skórki cytrusowej
1 duża pomarańcza, skórka otarta
1 duże jajo i jedno żółtko jaja, rozkłócone
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
¼ całej gałki muszkatołowej, świeżo startej

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 4. Umieść mąkę, kakao, zmielone migdały, cukier, kropelki czekoladowe, kandyzowaną skórkę, skórkę pomarańczową i szczyptę soli w dużej misce i dobrze wymieszaj. Zrób dołek pośrodku, wlej do niego jajka i esencję waniliową. Mocno ugniataj wszystko razem.
2 Uformuj ciasto biszkoptowe w spłaszczony wałek o wymiarach w przybliżeniu 15 cm x 5 cm x 2,5 cm. Przełóż na blaszkę wyłożoną pergaminem do pieczenia, a następnie piecz przez 30 minut; będzie ścięty i pęknie trochę z wierzchu.
3 Wyjmij ciasto z piekarnika i studź przez co najmniej 10 minut. Użyj ostrego ząbkowanego noża do pocięcia go na plasterki o grubości 1–1,5 cm.
4 Umieść ciastka z powrotem na blasze do pieczenia i zmniejsz temperaturę piekarnika do 150 st. C (130 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 2. Piecz przez 30 minut lub do momentu, gdy biscotti będą całkowicie twarde. Wystudź kompletnie i owiń w pergamin do pieczenia lub przechowuj w hermetycznym pojemniku.

PORCJA ZAWIERA: 171 kcal • 7 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 21 g węglowodanów • 11 g cukru • 2 g błonnika • 4 g białka • 0,2 g soli

eprasa.pl 607736e0e7



Syrop z klementynką i goździkami

Wymieszaj ten syrop z gorącym sokiem jabłkowym (lub grzanym winem czy cydrem, dla dorosłych) w stosunku w przybliżeniu 5:1, aby nadać mu ogniście słodką nutę. Będzie też pyszny pokropiony na zwykłe lody waniliowe – prosty zimowy deser.

LICZBA PORCJI 180 ml PRZYGOTOWANIE 10 min plus studzenie PRZYRZĄDZANIE 5 min

200 ml soku jabłkowego
1 laska cynamonu
1 łyżeczka całego ziela angielskiego
1 cała gałka muszkatołowa
2 całe goździki
mały kawałek świeżego imbiru
1 klementynka, skórka cienko obrana obieraczką do warzyw
100 g drobnego cukru

1 Podgrzej sok jabłkowy z całymi przyprawami, imbirem, skórką i cukrem. Doprowadź do wrzenia, po czym pozwól pyrkać przez 10 minut.
2 Zdejmij z ognia i zostaw do ostygnięcia, a następnie przecedź syrop do małych butelek.

KORZYŚCI mało tłuszczu • wegański • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 41 kcal • 0 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 10 g węglowodanów • 10 g cukru • 0 g błonnika • 0 g białka • 0 g soli

gf wskazówka

Możesz przygotować kalendarz adwentowy zapakowany w pudełka i torebeczki, ale spróbuj też użyć małych filcowych skarpetek powiązanych wstążką lub jasno pokolorowanych torebeczek, które można powiesić jak łańcuch. W supermarketach i online kupisz też inne opakowania: celofanowe woreczki, małe szklane buteleczki, itp.





gf wskazówka

Aby ładnie wykończyć kalendarz adwentowy, wydrukuj daty na kartach (lub napisz je bezpośrednio na pakunkach). Udekoruj swoje dzieło świątecznymi akcentami.

Claire Thomson jest szefem kuchni i autorką książek kulinarnych. Pochodzi z Bristolu. Jej trzecia książka, *The Art of the Larder*, jest dostępna w księgarniach (wyd. Quadrille).
@5oclockapron

Kierownik planu & styl. SARAH BIRKS | Styl. potraw CLAIRE THOMSON

eprasa.pl 607736e0e7

PIERNIKOWY zawrót głowy



Salony sprzedaży Tescoma:

Park Handlowy Bielany
ul. Czekoladowa 9
Bielany Wrocławskie
tel. 32 508 60 52

Galeria Jurajska
al. Wojska Polskiego 207
Częstochowa
tel. 32 508 60 51

M1 Kraków
al. Pokoju 67, Kraków
tel. 32 508 60 55

Bonarka City Center
ul. Kamieńskiego 11, Kraków
tel. 32 721 07 68

Europa Centralna
ul. Pszczyńska 315, Gliwice
tel. 32 721 07 66

Galeria Sfera
ul. Mostowa 5
Bielsko-Biała
tel. 32 508 60 50

Gemini Park
ul. Leszczyńska 20
Bielsko-Biała
tel. 32 508 60 56

Salon sprzedaży Tescoma
ul. Mickiewicza 7, Racibórz
tel. 32 451 50 39

Galeria Rzeszów
al. Piłsudskiego 44, Rzeszów
tel. 32 721 07 69

Galeria Katowicka
ul. 3 Maja 30, Katowice
tel. 32 721 07 67

MARKOWY SKLEP INTERNETOWY TESCOMA
www.tescomapolska.pl | www.tescoma.pl

tescoma® odwiedź nas!

eprasa.pl 607736e0e7

Uroczyste i wegetariańskie

Nasze propozycje na styku modern-retro zapierają dech w piersiach. Quiche i tagine – które można przygotować z wyprzedzeniem, to dobra baza do przygotowania całkiem sympatycznego wege przyjęcia z okazji Świąt Bożego Narodzenia.

przepisy **SOPHIE GODWIN** *zdjęcia* **WILL HEAP**



Tagine z kaszą jęczmienną, pasternakiem i kiszoną cytryną



Tagine z kaszą jęczmienną, pasternakiem i kiszoną cytryną

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 1 godz. plus chłodzenie PRZYRZĄDZANIE 1 godz. 50 min

2 łyżki oleju
2 cebule, pokrojone w plasterki
2 ząbki czosnku, posiekane
1/2 łyżeczki kurkumy
1 łyżeczka papryki
2 łyżeczki ras el hanout
2 słodkie ziemniaki, obrane i pokrojone na kawałki
3 pasternaki, pokrojone na kawałki
3 marchewki, pokrojone na kawałki
2 kiszone cytryny, posiekane
200 g kaszy jęczmiennej, perłowej
1 litr bulionu warzywnego
po małym pęczku natki pietruszki i mięty, same liście
150 g zielonych oliwek, posiekanych
1/2 cytryny, sam sok
nasiona granatu, do podania

JOGURT TAHINI
160 g greckiego gęstego jogurtu (lub beznabiałowego odpowiednika)
2–3 łyżki tahini
1/2 cytryny, sam sok

1 Rozgrzej olej w naczyniu do zapiekania, które można postawić na gazie. Dodaj cebulę i szczyptę soli, smaż przez 5 minut, aż zacznie mięknąć, a następnie wmieszaj czosnek i przyprawy. Smaż jeszcze przez kilka minut, aż zaczną intensywnie pachnieć, a następnie dodaj słodkie ziemniaki, pasternak, marchew, cytrynę i kaszę. Wymieszaj i gotuj przez minutę, aż warzywa i jęczmień pokryją się przyprawami. Wlej bulion i lekko dopraw solą, doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 45 minut, aż warzywa i jęczmień będą miękkie.
2 Aby przygotować dressing, wymieszaj jogurt z tahini i sokiem z cytryny, następnie dodaj odrobinę wody, żeby rozrzedzić całość. Pokrój większość mięty i natki pietruszki. Spróbuj kaszy z warzywami, żeby się przekonać, czy nie trzeba doprawić, a potem wmieszaj posiekane zioła, oliwki i sok z cytryny. W tym momencie możesz tagine zamrozić (rozmrażaj go potem bardzo powoli).
3 Posyp nasionami granatu i pozostałymi ziołami, aby dodać całości koloru i tekstury. Podawaj z jogurtem tahini.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy • błonnik • witamina C • 3 z 5 porcji warzyw i owoców • żelazo

PORCJA ZAWIERA: 639 kcal • 22 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 87 g węglowodanów • 25 g cukru • 18 g błonnika • 14 g białka • 2,2 g soli

Koordynator sesji MARTIN TOPPING | Styl. dań KATY GREENWOOD | LUIS PERAL

eprasa.pl 607736e0e7

Quiche z dynią piżmową, szałwią i orzechami laskowymi

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 1 godz. plus chłodzenie
PRZYRZĄDZANIE 1 godz. 50 min

CIASTO
250 g mąki plus odrobina do podsypania
50 g pieczonych i posiekanych orzechów laskowych, plus 2 łyżki
150 g zimnego, niesolonego masła, pokrojonego w kostkę
1 żółtko jaja
3–4 łyżki zimnej wody
NADZIENIE
50 g masła niesolonego
mały pęczek szałwii, same liście
1 łyżka oleju
1 mała dynia piżmowa, obrana i pokrojona na kawałki
1 łyżka płatków chilli
300 ml śmietany kremówki
300 ml mleka pełnego
4 jajka plus 1 żółtko jaja
dobra szczypta gałki muszkatołowej
100 g wegetariańskiej fety, pokruszonej

1 Aby zrobić ciasto, umieść mąkę, 50 g orzechów laskowych i pół łyżeczki soli do w mikserze. Zmiksuj wszystko pulsacyjnie, by wymieszać orzechy z mąką, dodaj masło i miksuj, aż mieszanina zacznie przypominać grubą bułkę tartą. Dodaj jajko i 3 łyżki lodowato zimnej wody, po czym ponownie zmiksuj, aż fragmenty ciasta zaczną się ze sobą łączyć – jeśli wydaje się za suche, dodaj łyżeczkę więcej wody i jeszcze raz zmiksuj pulsacyjnie. Spłaszcz ciasto na dysk, owiń folią spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut, aż stwardnieje.
2 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Stop masło na patelni. Gdy zacznie się pienić, wrzuć liście szałwii i smaż przez minutę, aż będą chrupkie. Przenieś je na talerz łyżką cedzakową i odstaw na bok. Wymieszaj olej z masłem na patelni. Umieść kawałki dyni w brytfannie, posyp je płatkami chilli i przypraw do smaku, a następnie polej masłem. Wymieszaj, żeby pokryć wszystkie kawałki dyni i piecz przez 35 minut, do miękkości. Odłóż na bok, do ostygnięcia.
3 Rozwałkuj ciasto na placek o grubości około 3 mm, na posypanej mąką powierzchni, następnie wylep nim głęboką formę na tartę o średnicy 25 cm. Ponakłuwaj ciasto widelcem, a następnie wstaw do lodówki na 20 minut lub skorzystaj z naszej wskazówki (patrz poniżej).
4 Tymczasem posiekaj trzy czwarte liści szałwii. Wymieszaj trzepaczką kremówkę, mleko i jajka w misce, tylko do momentu połączenia, dodaj dobrą szczyptę gałki muszkatołowej, dopraw do smaku, a następnie wmieszaj fetę, schłodzoną dynię i posiekaną szałwię.
5 Na cieście ułóż papier do pieczenia, na wierzch wysyp fasolę, ceramiczne kulki do pieczenia albo ryż i piecz przez 15 minut, aż boki ciasta będą trzymały kształt. Zdemij papier oraz obciążenie i piecz jeszcze przez 10 minut, aż ciasto będzie lekko złote. Zmniejsz temperaturę piekarnika do 160/140C z termoobiegiem/ lub poziomu 3 w gazowym.
6 Do formy z ciasta wlej nadzienie, a następnie posyp je resztą orzechów laskowych i liści szałwii. Wstaw do piekarnika na 40–50 minut lub do momentu, gdy nadzienie się zetnie. Schłodź do temperatury pokojowej przed podaniem.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 705 kcal • 57 g tłuszczu • 30 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 33 g węglowodanów • 6 g cukru • 4 g błonnika • 13 g białka • 0,8 g soli

gf Wskazówka
Aby przyspieszyć chłodzenie ciasta, wstaw je do zamrażalnika na kilka minut.



eprasa.pl 607736e0e7



JAK ZORGANIZOWAĆ

zdrowsze święta

Wszyscy jesteśmy za tym, aby w czasie świąt sobie dogodzić. A gdyby tak można było przeżyć ten czas bez wyrzeczeń, fantastycznie się przy tym czując? Skorzystaj z naszych porad i zastosuj sprytne zamienniki.

tekst **SARAH LIENARD**

Zdrowe przekąski

Imprezowy bufet jest zazwyczaj pełen przekąsek, które zawierają mnóstwo soli, cukru i tłuszczu. Podgryzaj, ale mądrze i za radą Kerry Torrens szukaj służących zdrowiu zamienników.

Wybierz…	Zamiast…
 Paluszki chlebowe	 Paluszków serowych
 Kiełbaski koktajlowe	 Kiełbasek w cieście francuskim
 Sushi	 Spring rollsów
 Oliwki	 Solonych orzeszków
 Grillowane krewetki tygrysie	 Prażynek krewetkowych



Świąteczny przewodnik przetrwania

Nasza dietetyczka, Kerry Torrens, zdradza nam sekrety dobrego samopoczucia w czasie świątecznej gorączki.



1. Śniadanie to podstawa, a więc rozpocznij dzień od hojnej porcji owsianki z dodatkiem jogurtu i odrobiny cynamonu dla polepszenia smaku. Owsianka stabilizuje poziom cukru we krwi, dzięki czemu jesteś w stanie kontrolować swój apetyt w ciągu dnia.

2. Nawadniaj się. Dąż do tego, aby w ciągu dnia wypić 6–8 szklanek wody lub ziołowej herbaty. Nawet łagodne odwodnienie może wywołać ból głowy, a jeśli dzień wcześniej piłeś alkohol, jego moczopędne działanie odbije się negatywnie na twojej kondycji.

3. Podjadaj mądrze. Jeśli przybędziesz na przyjęcie głodny jak wilk, trudniej będzie ci się oprzeć przekąskom i zjesz ich za dużo. Dobrze zaplanowany wcześniej, nieduży posiłek, pomoże ci temu zapobiec. Spróbuj zjeść małe opakowanie jogurtu z pokrojonym w plastry bananem – białko zawarte w jogurcie ochroni żołądek i opóźni działanie pierwszej lampki wina, a bogate w potas banany pomogą uporać się z nadmiarem spożytej soli, znajdującej się w oliwkach, czipsach i solonych orzeszkach. Inne dobre opcje to pełnoziarnisty tost z masłem orzechowym lub miseczka musli z mlekiem.



4. Odstąp od bufetu. Spróbuj zwolnić, rozsmakuj się w jedzeniu, aby uniknąć niekończącego się podjadania, odejdź od stołu od razu po tym, jak napełnisz swój talerz. Nie czuj się zobowiązany do spróbowania wszystkiego – im więcej jedzenia oferuje bufet, tym większe ryzyko, że spożyjesz zbyt dużo kalorii. Zamiast tego wybierz trzy lub cztery rodzaje przekąsek i ciesz się ich smakiem gryząc dokładnie każdy kęs.

eprasa.pl 607736e0e7

Płynne kalorie

Czy wiesz, jaką wartość kaloryczną mają twoje ulubione drinki? Jeśli kiedykolwiek wrzuciłeś w wyszukiwarkę: „ile kalorii ma kieliszek wina", oto coś dla ciebie.

Jedno	Zawiera ...	Tyle samo ...
kufel piwa	180 kalorii	kiełbaska w cieście francuskim
szklanka cydru	220 kalorii	lukrowany pączek z dziurką
kieliszek wina	160 kalorii	średnia latte
kieliszek szampana	90 kalorii	ciastko owsiane w czekoladzie
25 ml alkoholu wysokoprocentowego	60 kalorii	1 mały banan
butelka (275 ml) alkoholu smakowego	170 kalorii	1 kawałek ciasta Battenberg

PODANE W ARTYKULE WARTOŚCI KALORYCZNE SĄ WARTOŚCIAMI UŚREDNIONYMI. ŹRÓDŁA INFORMACJI: DIETETYK KERRY TORRENS I DRINKAWARE; ZDJĘCIA: ISTOCK, GETTY IMAGES



Słodkich snów!

Czujesz się wyczerpany przedświąteczną gorączką? Wypróbuj nasze sposoby na dobry sen:

- Włącz do diety produkty bogate w białko, zawierające aminokwas tryptofan. Dobrymi przykładami są kurczak, indyk, tofu, mleko, nabiał, orzechy oraz pestki, które zaleca się łączyć z węglowodanami, takimi jak ryż, makaron i krakersy owsiane. Zjedzenie tych pokarmów przed pójściem do łóżka pobudza wydzielanie hormonu snu – melatoniny.
- Stopniowo zmniejszaj spożycie kofeiny, zwłaszcza tuż przed snem, a najlepiej już od pory lunchu.
- Unikaj korzystania z komputera późnym wieczorem – światło zabarwione na niebiesko działa na nas stymulująco.
- Poświęć czas zarówno na relaks, jak i ćwiczenia – pomogą obniżyć poziom stresu. Uważaj jednak z intensywnym treningiem – wykonany za późno może cię zbyt mocno pobudzić.

Prawdy o kacu

To prawda, że mieszanie alkoholi wzmaga kaca, a niektóre robią to ze zdwojoną siłą. Dr Sarah Jarvis, konsultant medyczny dla organizacji Drinkaware wyjaśnia: „Kiedy mieszasz drinki, możesz błędnie oszacować ilość spożytego alkoholu i w rezultacie wypić go więcej. Wszystkie rodzaje alkoholu mogą spowodować kaca, lecz te ciemniejsze (na przykład porto, ciemne piwa) są pod tym względem jeszcze gorsze, ponieważ zawierają kongenery (związki chemiczne, odpowiadające za smak i kolor)."



A co z innymi „środkami zaradczymi", np. piciem leków przeciwbólowych przed pójściem spać, metodą klina, czy spożywaniem witaminy C? Dr Jarvis przyznaje, że nie ma dowodów na to, że działają. Dlatego tym bardziej powinniśmy pić z umiarem, żebyśmy z rana wstali wypoczęci i rześcy!

eprasa.pl 607736e0e7

Boże Narodzenie w mojej rodzinie

Z przyjemnością przedstawiamy naszą nową felietonistkę Nadiyę Hussain. Zwyciężczyni programu Bake Off oraz prezenterka programu Nadiaya's British Food Adventure jest także mamą trójki dzieci. Jej pociechy to jedenastoletni Musa, dziesięcioletni Dawud i siedmioletnia Maryam. Co miesiąc Nadiya będzie się dzielić z nami problemami, z jakimi spotykają się wszyscy rodzice i opowiadać, jak sobie z nimi radzi. W pierwszym artykule Nadiya wyjaśnia, w jaki sposób praca z wyprzedzeniem pomaga jej pokonać stres związany z Bożym Narodzeniem.

Boże Narodzenie to jedyny czas, gdy Wielka Brytania zatrzymuje się na chwilę w biegu i moja rodzina nie jest wyjątkiem. Wszyscy mamy wolne. Jedynym minusem jest sytuacja, gdy skończy nam się mleko w Boże Narodzenie – wtedy nawet googlanie przez godzinę nie pomoże znaleźć otwartego sklepu. Tak więc, tydzień wcześniej, robię zakupy przed Armagedonem. Wydaję małą fortunę na rzeczy, które mogą mi się skończyć, jak suszona fasola lub anyż. Cóż, nigdy nie wiadomo kiedy będą akurat potrzebne!
Nigdy nie świętowałam Bożego Narodzenia w tradycyjny sposób, ale jego istota nie jest zbyt odległa. Boże Narodzenie spowija pewne ciepło: ludzie są w dobrym nastroju (poza robiącymi zakupy w ostatniej chwili w Wigilię – wiecie, o kim mówię!), ulice zalane są blaskiem, a w powietrzu wisi oczekiwanie. Wspomagane faktem, że moje urodziny wypadają w pierwszy dzień świąt. Gdy byłam dzieckiem, tata mnie przekonywał, że cały kraj świętuje moje urodziny wraz z urodzinami Jezusa. Naprawdę w to wierzyłam, do czasu gdy moja starsza siostra kazała tacie powiedzieć mi prawdę.

Aby się przygotować, zaczynam cały miesiąc wcześniej. Planuję menu, myślę o usadzeniu gości i co zrobić, by wszystkich pomieścić. Naprawdę ważne jest, aby zorganizować rozrywkę dzieciom. Uważam, że dzieci się nudzą siedząc między rozmawiającymi dorosłymi i kończy się na jakimś urządzeniu elektronicznym, których ja kategorycznie zakazuję na pięć minut przed przybyciem gości, a następnie zmieniam zdanie pięć minut później. Dlatego organizuję pokój, w którym wszystkie dzieciaki mogą bezpiecznie się bawić. Ustawiamy tam stoły do różnych gier i aktywności, takich jak kolorowanie, majsterkowanie, dekoracja ciastek i mnóstwo gier planszowych.
W naszym domu obowiązuje jedna zasada: jeśli ogarniam całe gotowanie, mój mąż robi wszystko inne – i mam na myśli wszystko – sprzątanie to jego działka. Sprząta dom, przygotowuje pokoje, jeśli mamy gości, którzy zostają na noc i utrzymuje domowe ścieżki komunikacyjne wolne od Lego oraz prania.
Ja gotuję z wyprzedzeniem. Gotuję i podpiekam wszystkie ziemniaki, brukselkę, pasternak, farsz do indyka, kiełbaski i Yorkshire pudding. Robię nawet sos do indyka. Gotuję to wszystko w aluminiowych formach, żeby potem tylko poprzekładać do naczyń, w których podam potrawy na stół. To oznacza, że mam jeden zestaw naczyń mniej do zmywania. Wszystko, co muszę zrobić w święta to upiec indyka i podgrzać całą resztę.
Oznacza to mniej stresu, a więcej czasu na cieszenie się najważniejszą częścią Bożego Narodzenia: rodziną i dużą ilością wolnego czasu!

> **Jest jedna zasada w naszym domu. Gdy gotuję, mój mąż robi wszystko inne**

Trzy sposoby na zajęcie dzieci

- Obrusy-kolorowanki są idealną inwestycją, jeśli masz mieć w domu kilka różnych grup wiekowych, bo wszyscy, od maluchów do nastolatków, będą chętni, by odcisnąć swoje osobiste piętno na Bożonarodzeniowym stole. Są dostępne online, a czasem też w niektórych dużych supermarketach.
- Daj dzieciom jakieś gigantyczne ciasteczka, pisaki do lukrowania, różne posypki i ustaw je na stole, przy którym będą mogły zrobić dla wszystkich gości ciastka-winietki z imieniem i nazwiskiem. Mogą je też zrobić po prostu z papieru. To idealna aktywność, która utrzyma je w skupieniu, szczęściu i z dala od kuchni.
- Starsze dzieci kochają robić świąteczne dekoracje do rozwieszenia w domu, mogą być tak proste, jak zrobione przy pomocy igły i nici łańcuchy z popcornu, suszonych owoców, liści i koralików.

Zdj. BBC, BAKE ME A FESTIVE, Ilustracje CLAIRE ROSSITER

eprasa.pl 607736e0e7

Poznajcie naszą nową, niezwykłą felietonistkę!



eprasa.pl 607736e0e7

Ułatw sobie życie

Dwuskładnikowe pyszności. Niemożliwe? A jednak!



Emma Freud eksperymentuje z przepisami, używając tylko dwóch składników, by zminimalizować świąteczny stres.

@emmafreud

Świat staje się coraz bardziej skomplikowany, a życie zdecydowanie bardziej zagmatwane. Boże Narodzenie oznaczało kiedyś zapakowany prezent i pomarańcze; teraz obejmuje szczegółowy budżet, trzy miesiące planowania i arkusz kalkulacyjny. Ale... przez najbliższe trzy minuty przepisy staną się prostsze. Zadziwiającą liczbę kulinarnych cudów można wyczarować za pomocą DWÓCH kluczowych składników (nie wliczając w to soli, pieprzu, proszku do pieczenia i wody, które się nie liczą, bo takie są moje zasady). Te niesamowite kreacje mogą nie wystarczyć do zaspokojenia potrzeby stworzenia prezentacji w Powerpoincie, pokazującej, jak cudowne to były święta, ale miejmy nadzieję, że odwrócą uwagę od coraz bardziej rosnących wymagań Świętego Mikołaja.

BANANY

Banany są cudownym składnikiem. W jakiś sposób zawierają wystarczająco dużo słodyczy i substancji, by zastąpić masło, cukier, mąkę lub śmietanę w recepturze. Wystarczy jednego rozgnieść i wymieszać z dwoma jajami (plus posypać proszkiem do pieczenia), a następnie usmażyć, nabierając łyżkę ciasta na raz, aby zrobić lekkie i pyszne placuszki. Nie żartuję. Mało prawdopodobne połączenie dwóch dojrzałych bananów z filiżanką zmielonych płatków owsianych i szczyptą soli stworzy całkiem przyzwoite ciasteczka, które najlepiej zjeść na ciepło (herbatniki są jeszcze ładniejsze, jeśli dodasz sułtanki, ale to byłyby trzy składniki, więc nie mają tu miejsca). Ale największą kulinarną zaletą bananów są bananowe dwuskładnikowe lody. To zjawisko alchemiczne, w które tak naprawdę nie uwierzycie, do czasu, gdy zrobicie takie lody i ich spróbujecie, w którym to momencie zadzwonicie do mnie i z niedowierzaniem będziecie krzyczeć do słuchawki. Obierz i pokrój kilka bananów na około sześć kawałków, zamroź je, a następnie odpal robota kuchennego i miksuj ze szczyptą soli morskiej i odrobiną esencji waniliowej przez kilka minut, aż nagle pojawią się idealne, kremowe lody. Zamień wanilię na Nutellę, by mieć lody w wersji czekoladowej lub na masło orzechowe, by otrzymać absolutny smakołyk.

NUTELLA BROWNIES

Cud odkryty przez Nigellę – nieoczekiwane, ale niezawodne. Wystarczy ubijać cztery jajka przez około 10 minut, używając ręcznej trzepaczki, aż do momentu uzyskania piany podobnej do musu i poczucia, że ręka wam zaraz odpadnie, a potem wlewać do naczynia z ciepłą Nutellą i piec przez 20 minut. Rezultatem jest lekkie i delikatne brownie, którego można zjeść dużo, bez uczucia napchania się.

CHLEB / PIZZA

Ciasto do pizzy wykonane wyłącznie z równych ilości mąki z proszkiem do pieczenia i – ta dam! – naturalnego jogurtu to objawienie. Wystarczy ugniatać je przez kilka minut z łyżeczką soli morskiej, rozbić pięściami w okrąg i przykryć ulubionymi dodatkami. Przepis na podpłomyki jest praktycznie taki sam – obejmuje tylko łyżkę proszku do pieczenia. Wymieszaj, ugniataj, rozprasuj na cienkie kółka o rozmiarze taco i smaż na suchej patelni przez minutę z każdej strony.

CZEKOLADOWY MUS NA DWA SPOSOBY

Rozpuść tabliczkę czekolady mlecznej, delikatnie ostudź, wymieszaj z dwoma żółtkami jaj, a następnie dwoma ubitymi na sztywno białkami, po czym wstaw do lodówki. Ten mus jest doskonały. W wersji wegańskiej umieść miskę zawierającą roztopioną wegańską ciemną czekoladę nad miską z lodem. Dodaj filiżankę migdałowego lub kokosowego mleka i ubijaj przez pięć minut, do uzyskania gęstego kremu. Schłodź, a następnie podawaj z zadowolonym wyrazem twarzy.

CHIPSY

Nie tylko łatwe, ale prawie bez węglowodanów i praktycznie święte. Wymieszaj dwa białka widelcem, aż delikatnie się spienią i dopraw solą i pieprzem. Na dnie każdego z dobrze naoliwionych gniazd blaszki na muffiny umieść łyżeczkę spienionego płynu i posyp tartym cheddarem. Piecz przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowym nastawionym na poziom 6. Jedz natychmiast i chwal bogów. Chipsy jajeczne: mówię Wam.

NATYCHMIASTOWE LODY / SORBETY

Słoik miękkiego kajmaku wprost ze sklepu zmieszany z ok. 500 ml bitej śmietany, potrzebuje około czterech godzin w zamrażarce, aby stać się fenomenalnymi lodami, bez użycia żadnej maszyny ani ubijania. Spróbujcie też zmiksować zamrożone plastry brzoskwini z filiżanką pełnotłustego mleka kokosowego – szybkie, zdrowe lody gotowe. Mrożone maliny wrzucone do blendera z garścią lodu i łyżką cukru pudru to wspaniały, błyskawiczny sorbet, a mrożone kawałki ananasa ze świeżą miętą po zmiksowaniu stworzą soczystą granitę. Jeśli wolicie mrożony jogurt, ubijajcie grecki jogurt z syropem z agawy (i łyżeczką soli morskiej) przez kilka minut, włóżcie do

Współpracująca z Good Food Emma Freud jest dziennikarką, dyrektorką Red Nose Day i współprezenterką programu Loose Ends w Radio Four.

Zdj. potraw TOM REGESTER | Kierownik planu i stylistka TONIA SHUTTLEWORTH
Styl. potraw KATY GREENWOOD

eprasa.pl 607736e0e7

DWUSKŁADNIKOWE BUŁECZKI LODOWE EMMY

Chciałbym, żeby ten przepis wyryty był na moim nagrobku, ponieważ jest to najlepsza rzecz, jaką wniosłam na tę planetę w ciągu moich 55 lat tutaj. Jeśli tylko zostawicie wcześniej lody, by stopniały, tylko kilka minut zajmie dojście od pustek w kuchni do bułeczek w piekarniku. Podaję Wam tutaj dwie metody – jedna jest szybka, a druga bardzo szybka, a dodatkowo możliwa do wykonania również wtedy, gdy zepsuła się wam waga kuchenna. Podawajcie bułeczki z dżemem z owoców sezonowych i śmietanką, oczywiście.



Metoda szybka

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 2 MIN PRZYRZĄDZANIE 20 MIN

500 ml lodów waniliowych lub truskawkowych, stopionych
175 g mąki wymieszanej z ½ łyżeczki sody i 3 łyżeczkami proszku do pieczenia

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Wymieszaj wszystkie składniki ze szczyptą soli morskiej (jeśli jesteś w nastroju żądnym przygód, możesz też dodać garść sułtanek), wlej ciasto do nasmarowanej masłem formy na muffinki, tak, aby każde gniazdo było w trzech czwartych pełne. Piecz przez 20 minut.
2 Ostudź na kratce. Wciąż ciepłe, podziel na pół i dodaj dżem oraz bitą śmietanę (w tej kolejności).

PORCJA ZAWIERA: 86 kcal • 4 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 11 g węglowodanów • 4 g cukru • 0 g błonnika • 2 g białka • 0,3 g soli

Metoda bardzo szybka pt. „Nie mogę znaleźć wagi kuchennej"

LICZBA PORCJI w sam raz dla przyjaciół
PRZYGOTOWANIE 4 min
PRZYRZĄDZANIE 20 min

trochę lodów waniliowych lub truskawkowych
trochę mąki
½ łyżeczki sody i 3 łyżeczki proszku do pieczenia

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Podgrzej tyle lodów, ile masz w zamrażalniku, w rondlu ustawionym na małym ogniu, aż stopnieją – ale nie pozwól im się rozgrzać. Zdejmij z ognia i dodaj tyle mąki, aż ciasto zacznie przypominać owsiankę – powinno być lejące. Wmieszaj proszek do pieczenia, sodę i szczyptę soli morskiej plus sułtanki (jeśli jesteś w nastroju żądnym przygód), wlej ciasto do nasmarowanej masłem formy na muffinki, tak, aby każde gniazdo było w trzech czwartych pełne. Piecz przez 20 minut, aż będą złote.
2 Ostudź na kratce. Wciąż ciepłe, podziel na pół i dodaj dżem oraz bitą śmietanę (w tej kolejności).

plastikowego pojemnika i zamroźcie na godzinę – to naprawdę, szczerze, nie zmyślam, absolutnie i kompletnie wszystko, co trzeba zrobić.

I MOJE ULUBIONE – LODOWE BUŁECZKI

W ramach moich rozległych badań wypróbowałam dwuskładnikowy chlebek lodowy, składający się tylko z rozpuszczonych lodów i mąki. Był obrzydliwy, ale w zuchwałym pomyśle tkwił potencjalny błysk geniuszu. Dlatego mój syn Charlie i ja przystąpiliśmy do pracy nad przystosowaniem przepisu tak, aby stworzyć wersję na bułeczki. Jeden weekend pełen katastrof później przygwoździliśmy go: chrupkie na zewnątrz, puszyste i lekkie w środku, niezbyt słodkie, z nutką lodowej dobroci i odrobinką soli morskiej, by wydobyć i podkreślić wszystkie smaki. Jest to przepis doskonały, wykonanie go zajmuje dosłownie minutę, a potrzebne są dosłownie dwa składniki (nie zapominając o moim dekrecie o proszku do pieczenia i soli). To jest hit!

eprasa.pl 607736e0e7

Joanna Blythman

Z dostawą do domu? Nie bądź takim leniem!



Przestań zamawiać jedzenie przez internet i pójdź do restauracji.

@joannablythman

Jaki jest sens zamawiania jedzenia z restauracji do domu? Liczba serwisów oferujących tego typu usługi eksplodowała i na ulicach coraz częściej można zauważyć dostawców z termicznymi plecakami, przemykających na rowerach pomiędzy samochodami w godzinach szczytu. Już nie ma potrzeby, by wybrać się do restauracji, teraz to restauracja przychodzi do ciebie, o każdej porze dnia i nocy.

Przypuszczam, że mój opór wynika z tego, że doprawdy lubię jeść na mieście. I nie chodzi mi tylko o jedzenie. Ogromną radość sprawia mi także restauracyjny gwar oraz cały ten „teatr", który wiąże się z wyjściem na kolację – założenie kreacji, uczczenie rocznicy lub po prostu odprężenie się w piątkowy wieczór.

Zebrane opinie użytkowników tych portali również mnie nie przekonują. Często zgłaszają oni takie problemy, jak dostarczenie złych dań lub to, że jedzenie – pomimo iż zamknięte w zaparowanych opakowaniach – było niewystarczająco ciepłe. A po tym wszystkim są nieustannie bombardowani esemesowymi oraz wysyłanymi pocztą elektroniczną reklamami.

Po przejrzeniu kilku z tych stron stwierdziłam, że po doliczeniu opłaty za dostawę, cena całego przedsięwzięcia równa się mniej więcej tej, którą zapłacilibyśmy za wyjście do restauracji.

Co takiego zatem zyskujesz? Jedną z hipotetycznych korzyści jest prędkość – przewidywany czas dostawy to 30 minut – ale to tylko szacunkowa rama czasowa, nie ma gwarancji, że się nie wydłuży. Jeśli twoje jedzenie się nie zjawi, pozostaje ci przyjemność wyrażenia swojej opinii poprzez wypełnienie odpowiedniego formularza lub danie upustu niezadowoleniu w sekcji z komentarzami na stronie internetowej serwisu.

W międzyczasie co rusz wpadają mi w oko nagłówki, informujące o tym, że kurierzy pracujący dla niektórych z firm dostawczych grożą przeprowadzeniem strajku, ponieważ płaci im się za dostawę, nie za godzinę, przez co czasami zarabiają mniej niż wynosi średnia krajowa, a przy tym nie przysługują im takie przywileje jak płatny urlop.

Jeśli kurierzy mają problemy, to co z restauratorami? Mnie dwukrotnie przytrafiła się taka sytuacja: czekając przy stoliku – o wiele za długo – na zamówione danie zauważyłam, jak obsługa wydawała kurierom jedno zamówienie za drugim. Firmy organizujące przewozy posiłków wabią lokale gastronomiczne obietnicą dodatkowych przychodów, ale jeśli coraz mniej ludzi będzie jadło na miejscu, te drugie znajdą się w trudnej sytuacji. Niektóre z restauracji wycofują się z takiej współpracy. Zauważyły bowiem, że pomimo rozgłosu, który zyskały dzięki reklamie na portalach tych firm, po uiszczeniu wstępnej opłaty rejestracyjnej oraz zapłaceniu określonej prowizji od wartości każdego zamówienia, na dłuższą metę nie jest to opłacalne.

Poza tym nie mogę oprzeć się wrażeniu, że regularne korzystanie z dostaw do domu czyni z nas niechlujnych leniuchów. Nie musisz się starać, żeby wyglądać w miarę reprezentacyjnie, możesz rozsiąść się na kanapie w piżamie i jeść prosto z opakowań, bawiąc się jednocześnie telefonem. Nie mówię, że nie zdarzają się okazje, gdy dostawa jedzenia do domu to prawdziwe dobrodziejstwo – na przykład kiedy przez cały dzień składałeś meble i nie było czasu, aby kupić składniki do przyrządzenia kolacji. Świadomie i z przyjemnością wyznaczam granicę pomiędzy tymi dwoma kulinarnymi doświadczeniami: albo gotuj w domu, albo ciesz się wyjściem do restauracji. Domowe posiłki a restauracyjne jedzenie to dwie odmienne kategorie i każda z nich ma swój urok. Po co wrzucać je do jednego worka?

PROSTE, NIEDROGIE POSIŁKI DO PRZYGOTOWANIA W DOMU, GDY MASZ TYLKO 30 MINUT

- Risotto
- Chińskie danie stir-fry z ryżem zasmażanym z jajkiem
- Smażona/pieczona ryba z sałatką lub warzywami
- Grillowane halloumi, ser kozi lub tost ze stopionym serem plus sałatka
- Meksykańskie huevos rancheros; jajka po tunezyjsku (szakszuka)
- Tortilla/frittata/omlet
- Makaron z sosem carbonara lub innym sosem (mamy ich tysiące do wyboru)
- Rybne/krewetkowe curry; tajskie curry zielone
- Kiełbaski z soczewicą

Współpracująca z Good Food Joanna Blythman jest uznaną dziennikarką kulinarną z 25-letnim doświadczeniem w swoim fachu. Pojawia się też regularnie na antenie radia BBC Radio 4.

eprasa.pl 607736e0e7

Tony Naylor

Zaśpiewaj radośnie ding dong... i wrzuć na luz!



@naylor_tony

Boże Narodzenie to najbardziej stresujący dzień w roku, mówi Tony Naylor. A wcale nie musi być – po prostu zastosuj się do jego porad, a będziesz podśpiewywał z radości.



Podobnie, jak w przypadku powtórek ulubionego programu komediowego, czy stania w kolejce do punktu reklamacji w Marks & Spencer – okres świąt nieodłącznie wiąże się ze stresem. Firma Magimix twierdzi nawet, że udało jej się dokładnie wskazać moment, w którym napięcie osiąga szczyt – dzieje się to o godzinie 12:56 w dzień Bożego Narodzenia, czyli w chwili ostatnich przygotowań do obiadu. Zmierzamy wówczas do punktu krytycznego, a kuchnia rozbrzmiewa salwami krzyków w stylu... Gordona Ramsaya. Naturalnie to gotowanie jest podstawowym czynnikiem wywołującym stres. Chcemy, aby wszystko było idealne. I jesteśmy gotowi niemalże zatyrać się na śmierć, aby to osiągnąć. Ale tak wcale być nie musi. Przyjrzyj się dokładnie moim wskazówkom, jak bezstresowo zorganizować święta, a będą one czasem pokoju i życzliwości dla (prawie) wszystkich.

1. Pij i raduj się
Niewiele jest kuchennych porażek, do których po wypiciu mocnego drinka nie dałoby się nabrać dystansu. Zgodnie z ankietą przeprowadzoną przez British Heart Foundation w 2013 roku, 16 % ludzi zaczyna pić przed 11 rano w dzień Bożego Narodzenia. To, moi drodzy, prawdziwe objawienie.

2. Jedzenie zamiast bzdetów
Wybij sobie z głowy samodzielne robienie świątecznych crackerów (Christmas crackers) lub wystawnych dekoracji na stół. Przestań polerować te noże do ryb. Przemęczeni gospodarze doprowadzają się na skraj wyczerpania, chcąc stworzyć najpiękniejszy stół świąteczny, a po co? Wspaniałe święta to takie, podczas których poczucie ciepła i serdeczności daje nam wspólny posiłek, a nie perfekcja estetyczna.

3. Świąteczna pogoda ducha
Pogódź się z tym, że pewnych rzeczy nie zmienisz: ta podmokła tarta, którą sąsiedzi przynoszą ci w drugi dzień świąt; „legendarny" pudding świąteczny twojego zięcia, który należy podać pomimo tego, że smakuje jak nasiąknięty brandy materiał izolacyjny; twoja mama (cześć, mamo!) chowająca wszystkie talerze i miski nie do tych szafek, co trzeba. Jeżeli nie chcesz doprowadzić do ogromnej kłótni, lepiej weź głęboki oddech, policz do 10... i dolej sobie do kieliszka.

4. Daj spokój z przyprawami
Jest rok 2018, a nie 1847. Przestań w końcu zagrzewać alkohole z przyprawami. To czynność, która zajmuje zbyt wiele czasu, a drinki i tak smakują paskudnie.

5. Kryzysowe przekąski...
są istotne dla sprawnej nawigacji wszystkich tych spontanicznie zorganizowanych imprez, kiedy twój dom nagle nawiedzają przyjaciele i krewni. Kup zawczasu chrupki, orzeszki i sery, upiecz też znacznie wcześniej szynkę oraz babeczki z bakaliami i zaopatrz się we wszystkie potrzebne składniki, które umożliwią ci wytrzaśnięcie przysmaków pokroju eleganckich paluszków serowych lub kiełbasek w cieście. Podczas świąt gotowe ciasto francuskie jest twoim największym sprzymierzeńcem.

6. Powtarzaj za mną:
obiad świąteczny odbywa się tylko raz w roku. Szczęście twojej rodziny wcale od niego nie zależy, nikt nie będzie cię oceniać, jeśli coś pójdzie nie tak. Wszyscy będą po prostu wdzięczni za to, że to ty wziąłeś wszystko na swoje barki.

7. Zup-er dobre
Kucharze często kręcą nosem na pomysł podania zupy. Nie wiem dlaczego. To niezawodna i niezapychająca przystawka. Idź w kierunku aksamitnych kremów – możesz wyczarować cuda z kasztanów, cebuli, topinambura, prażonych pestek, dobrego chleba i ekskluzywnej oliwy.

9. Spadaj, ptaku
Indyk – trudno drania dobrze przyrządzić. I nawet droższe, elegancko sprawione ptactwo w porównaniu z gęsią, kaczką czy nawet kurczakiem ze znakiem jakości Label Rouge wypada słabo, jeśli chodzi o smak. Pieczony antrykot wołowy znacznie trudniej zniszczyć i jest on równie imponującą świąteczną potrawą. Jeśli Cię on męczy, uwolnij się od indyka.

10. Zamrażarka na ratunek
Niezapowiedziany wegetarianin; bachor, który nie zje niczego, oprócz pizzy; kuzyn na kacu, który „potrzebuje czegoś lekkiego". Wypełnij zamrażarkę kryzysowym jedzeniem, a stawisz czoła takim przeszkodom bez zmrużenia oka.

10. Na ostro
Kup książkę Davida Thompsona „Thai Street Food". A jeśli ci się nie uda – kup butelkę srirachy. Bo, jeśli nie zdołasz dodać tej masie resztek nieco pikantności, charakterku i koloru, dni między świętami a Nowym Rokiem będą prawdziwą męką.

Tony Naylor współpracuje z czasopismem *Restaurant* i dziennikiem *The Guardian*.

Ilustracja NICK SHEPHERD

eprasa.pl 607736e0e7

Ronan Keating o smakach swojego życia

Była gwiazda zespołu *Boyzone* dzieli się z nami wspomnieniami świąt w Irlandii i curry swojej mamy.

rozmawiała **ROSANNA GREENSTREET**

Ronan Keating, lat 40, wychował się w Dublinie i był najmłodszym z pięciorga dzieci. W 1993 roku, kiedy miał zaledwie 16 lat, dołączył do boysbandu Louisa Walsha – Boyzone. Grupa sprzedała ponad 25 milionów płyt na całym świecie, a jako solista Keating sprzedał ich 20 milionów. Sędziował również w programie X Factor i The Voice w Australii oraz wystąpił w filmie wojennym Another Mother's Son, który miał swoją premierę w zeszłym roku. Ma trójkę dzieci z byłą żoną – Jacka (18 lat), Missy (16 lat) oraz Ali (12 lat). W 2015 roku poślubił australijską producentkę telewizyjną Storm Uechtritz. Mieszkają w hrabstwie Hertfordshire razem ze swoim synkiem Cooperem, który urodził się w kwietniu zeszłego roku.

Święta mojego dzieciństwa były szalone i tłoczne, ale po tym, jak moi bracia i siostra musieli wyemigrować za pracą – skala bezrobocia była wtedy w Irlandii na najwyższym poziomie – świętowaliśmy z moimi rodzicami tylko we trójkę. Najbardziej ucierpiała na tym Mama – pamiętam, kiedy podczas jednych z tamtych świąt płakała. Mam nadzieję, że w tym roku spędzimy święta w naszym domu w Londynie. Kilka ostatnich lat z rzędu wracaliśmy w tym czasie do Irlandii. Święta to czas, kiedy chcę mieć dzieci i resztę rodziny przy sobie. Storm uwielbia wyprawiać wielki świąteczny obiad. Jak to bywa w innych domach, my też lubimy przesiadywać godzinami przy stole, jedząc i pijąc, a potem oglądając telewizję z bólem brzucha.

To będą drugie święta naszego małego Coopera, co jest wciąż bardzo ekscytujące. Mikołaj na pewno się zjawi. Storm wprowadziła do naszej rodziny parę cudownych australijskich tradycji, robi na przykład rumowe kule adwentowe – typowo australijski deser. Pokryte są wiórkami kokosowymi i smakują przepysznie, zawsze zjadam ich zbyt dużo.

Już na tydzień przed świętami zaczynam słuchać świątecznych piosenek. Uwielbiam klasyki, utwory Franka Sinatry są genialne. Mam bzika na punkcie świąt, to chyba moja ulubiona pora roku. Kocham ten nastrój, który ogarnia Londyn w tym czasie.

Na pewno przyjemność sprawi nam świąteczny spacer, a jeśli spadnie śnieg, tym bardziej będzie magicznie. W pobliżu naszego domu znajduje się piękny las i często chodzimy tam na przechadzki. Storm nie lubi zimna, tęskni za ciepłą Australią, gdzie podczas świąt jedzą indyka na plaży, tak jest gorąco. Powoli jednak przyzwyczaja się do tutejszej pogody.

Kiedy dorastałem w Dublinie, moja mama przyrządzała steki z szynki wieprzowej z frytkami, gulasze irlandzkie oraz coddles. Coddles – danie z kiełbasek, boczku i ziemniaków gotowanych z ziołami – to bardzo proste irlandzkie jedzenie, popularne wśród rodzin klasy pracowniczej. Mój tato był sprzedawcą – pracował dla firmy produkującej chrupki oraz dla innej zajmującej się produkcją napojów bezalkoholowych. Mama opiekowała się nami i domem. Kiedyś była fryzjerką, ale zrezygnowała z pracy, aby wychować piątkę dzieci. Gdy dorośliśmy, wróciła do zawodu.

W szkole nie było obiadów. Moja zlokalizowana była tuż za rogiem, więc na lunch przychodziłem do domu. Zazwyczaj jedliśmy pizzę, kanapki lub burgery. Jesteśmy katolikami i w piątki zawsze mieliśmy rybę, mama była

> **Mam bzika na punkcie świąt, to chyba moja ulubiona pora roku. Kocham ten nastrój, który ogarnia Londyn w tym czasie**





nieugięta w tym względzie. Robiła curry z kurczaka, które od jej śmierci próbowaliśmy odtworzyć, ale to wcale nie takie proste. To było moje ulubione danie. Wiedziała o tym, dlatego kiedy wracałem do domu z trasy koncertowej zawsze je dla mnie robiła i za każdym razem smakowało wspaniale. Mama zmarła na raka piersi w 1998 roku w wieku 51 lat. Pomimo że minęło już 20 lat, nadal trudno jest mi o tym mówić. Moja rodzina rozpoczęła wtedy działalność charytatywną Marie Keating Foundation (mariekeating.ie), w dalszym ciągu zbieramy fundusze dla organizacji Cancer Research i staramy się zwiększyć świadomość społeczną dotyczącą tej choroby.

Dopiero po dołączeniu do Boyzone poszerzyłem swoje horyzonty i zacząłem próbować nowych potraw. Kiedy byłem młody, nie byłem zbyt żądny kulinarnych przygód, zwykły stek z frytkami w zupełności mnie zadowalał. Gdy zaczęliśmy podróżować do Azji, mieliśmy okazję stołować się w kilku najwspanialszych restauracjach w Japonii, tamtejsze sushi wywarło na mnie ogromne wrażenie. Pamiętam jednak jeden kiepski posiłek w Korei. Nagrywaliśmy w Seulu reklamę dla programu muzycznego Top of the Pops, byliśmy w świątyni, w górach i dali nam tam do zjedzenia przedziwne składniki. Nie mogliśmy tego po prostu przełknąć i po drodze do hotelu wstąpiliśmy do McDonalds'a!

Pierwszą potrawą, którą przyrządziłem dla Storm był stek Wagyu w Sydney. Jedzenie jest jedną z rzeczy, za które tak bardzo uwielbiam Australię – zawsze jest pyszne i świeże.

Moje dzieci jedzą wszystko i jestem z tego bardzo dumny. Pilnuję, aby próbowały nowych rzeczy. Moja najmłodsza córka Ali płakałaby za sushi, tak bardzo je uwielbia! Cooper jest obecnie na diecie mlecznej – nadal karmiony jest piersią. Bez wątpienia niedługo też będzie wszystkiego próbować.

Storm i ja kochamy jedzenie, ale uwielbiamy też kawę. Mamy firmę Ground Coffee Society w Putney. Po tym, jak wróciliśmy z Australii ciężko nam było znaleźć dobrą kawę, lecz kiedy zamieszkaliśmy w Barnes, natknęliśmy się na małą kawiarnię, gdzie była ona rewelacyjna. Co więcej, właściciel poślubił Nowozelandkę, dlatego w menu znajdowały się śniadania w stylu tych australijskich i nowozelandzkich jak tosty z awokado, czy owsianka z komosy ryżowej. Rozpoczęliśmy współpracę z właścicielami i rozszerzyliśmy działalność kawiarni. Poza tym zajęliśmy się sprzedażą hurtową kawy ziarnistej, co jest wspaniałe.

Jestem stuprocentowym mięsożercą, uwielbiam mięso, dlatego gdybym miał wybrać posiłek na ostatnią wieczerzę, byłby to stek z wołowiny Wagyu od Davida Blackmore'a. Nie ma też nic lepszego do kieliszka wybornego australijskiego wina czerwonego. Na deser wybrałbym bread and butter pudding – mojej mamy lub wspaniały Eton mess, który robi Storm.

Zdjęcie portretowe HEATHCLIFFE O'MALLEY/CAMERAPRESS

eprasa.pl 607736e0e7

Wigilia w stylu scandi

A gdyby tak w tym roku wyrwać się tradycji i zrobić święta w szwedzkim duchu hygge?

przepisy **DIANA HENRY** *zdjęcia* **PETER CASSIDY**

Śnieg zaczął padać, gdy byliśmy w drodze z lotniska do Kopenhagi. Nigdy wcześniej nie byłam w Danii. Przez lata marzyłam o spędzeniu Bożego Narodzenia w Skandynawii, więc tamtego roku, pomyślałam „po prostu to zrób!". Świece w oknach mieszkań wokół hotelu tworzyły kwadraty miękkiego światła. Wiele zostało już powiedziane – i napisane – o „hygge", skandynawskiej koncepcji przytulności (choć to nie dokładnie tłumaczy to słowo, które oznacza także poczucie dobrobytu mimo zimy oraz wspólnoty). Gdy patrzyłam przez białe płatki na świecące okna, to wszystko wydawało mi się uosobieniem „hygge". Czułam się zupełnie jak w domu.

Przybyliśmy tak późno – ze względu na śnieg – że większość restauracji była zamknięta, więc obsługa pokoju była naszą jedyną opcją. Ale co za obsługa! Taca z pieczenią wieprzową, marynowane suszone śliwki, chleb żytni i słodko-kwaśne ogórki zostały dostarczone wraz z duńskim piwem. Czytałam dużo o jedzeniu w Skandynawii i gotowałam je często (po raz pierwszy zrobiłam gravadlax, kiedy miałam 14 lat), ale jedzenie potraw typowych dla danego kraju jest zupełnie innym przeżyciem, kiedy naprawdę tam jesteś. Odbierasz niuanse w smaku, oraz zyskujesz apetyt na nowe (w Kopenhadze zakochałam się w kardamonie). W ciągu następnych dni próbowaliśmy wielu tradycyjnych potraw, kanapek (pamiętam te z pieczoną wołowiną, chrzanem ze śmietaną i tabaczkową w kolorze smażoną cebulą), świątecznych chlebków z owocami i dużo glöggu (glögg miał w środku pulchne rodzynki, do wyjedzenia łyżką po wypiciu gorzałki).

Duńska wigilia oznacza pieczoną kaczkę z suszonymi śliwkami i jabłkami, karmelizowane ziemniaki i czerwoną kapustę, następnie kremowy pudding ryżowy z migdałami i sosem wiśniowym. W Szwecji natomiast, która była następnym przystankiem na naszej świątecznej wycieczce do krainy scandi, posiłek wigilijny to szwedzki stół pełen zimnych i gorących potraw, gravadlax i wszystkie rodzaje śledzia, Pokusa Janssona (zapiekanka ziemniaczana ze słodkimi anchois), sałatka gubbröra z jajek i anchois, klopsiki z borówkami i glazurowana świąteczna szynka. To uczta prosto z bajki.

Nie mam w sobie krwi scandi, ale po prostu z czystej miłość do wszystkiego, co wywodzi się z Północy, przygotowuję Wigilijny skandynawski posiłek co roku (często transportowałam go też do domów przyjaciół, jadąc autostradą z bagażnikiem samochodowym pełnym klopsików i buraków). Chodzi nie tylko o to, że skandynawskie święta składają się z tak wielu prostych potraw, ale także o to, że tak bardzo różnią się od naszych potraw jadanych podczas Świąt Bożego Narodzenia, są, więc doskonałym sposobem na urozmaicenie uroczystości.

Menu poniżej jest łatwe i bardzo hygge. Jeśli nie chcecie zaczynać od ostryg (są drogie), kupcie marynowanego śledzia. Jeśli chcecie podać drugie danie, wybierzcie skandynawskie sery (Västerbotten jest moim ulubionym. I nie zapomnijcie o chrupkim pieczywie). Glögg nie jest obowiązkowy, ale aquavit jest. Mówi się, że dobre jedzenie to skandynawskie antidotum na ciemność. Warto o tym pamiętać także poza świętami. God Jul! (Wesołych Świąt!)

MENU
DLA 8 OSÓB

Ostrygi z jabłkowo-chrzanowym dressingiem

Zapiekanka ze świeżego i wędzonego łososia, buraków, ziemniaków oraz koperku

Panny we mgle



Współpracująca z Good Food Diana Henry, to wielokrotnie nagradzana pisarka kulinarna. Co miesiąc tworzy ekskluzywne przepisy z sezonowych składników. Jej dziesiąta książka – *Simple* (Wyd. Mitchell Beazley) jest już w księgarniach.
@DianaHenryFood



eprasa.pl 607736e0e7



Ostrygi z jabłkowo-
- chrzanowym dressingiem

eprasa.pl/607736e0e7

Ostrygi z jabłkowo-chrzanowym dressingiem

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 5 MIN PLUS WYCIĄGANIE ZE SKORUPEK I MARYNOWANIE

24 świeże ostrygi (po 3 ostrygi na osobę)
kruszony lód lub sól kamienna

DRESSING
3 łyżki białego octu winnego
2 łyżki drobno posiekanej szalotki
1 łyżeczka miodu
4 łyżki oleju rzepakowego
2 łyżki drobno posiekanego miąższu jabłkowego (a najlepiej kwaskowatej odmiany)
1 1/2 łyżki świeżo tartego chrzanu
1 łyżeczka z grubsza pokruszonych ziarenek białego pieprzu

1 Wymieszaj ocet i szalotki na dressing w małej misce i odstaw pod przykryciem na około godzinę, aby szalotki mogły wchłonąć ocet. Dodaj wszystkie pozostałe składniki, zamieszaj i przełóż do salaterki.
2 Wyjmij ostrygi ze skorupek – upewnij się, że masz specjalny nóż do ostryg, nie próbuj robić tego zwykłym nożem kuchennym. Opłucz ostrygi pod zimną, bieżącą wodą. Wyrzuć wszystkie, które są otwarte i nie zamykają się, gdy stukniesz nimi o bok zlewu. Połóż ostrygę na blacie zaokrągloną stroną do góry. Chwyć ją przez ręcznik kuchenny, aby ochronić dłoń, pozostawiając odsłonięty wąski koniec od strony zawiasu muszli. Umieść czubek noża między górną, a dolną skorupą, tuż obok zawiasu. Ostrożnie wepchnij go do muszli, obracając i poruszając końcówką noża, aby uwolnić górną skorupkę. Na początku może się wydawać, że ci się nie uda, ale kontynuuj delikatny nacisk, aż skorupa się otworzy. Staraj się utrzymać ostrygę w poziomie, żeby pyszny sok (słonawa woda morska) pozostał w głębszej, dolnej części skorupki.
3 Wytrzyj nóż, a następnie podważ muszlę, wkładając końcówkę noża w kilka innych miejsc i przekręcając go lekko, aby całkowicie otworzyć ostrygę. Utrzymując ją w poziomie, poprowadź nóż wzdłuż wnętrza górnej muszli, aby przeciąć mięsień, który przywiązuje do niej w środku ostrygę. Usuń górną muszlę. Poprowadź nóż wzdłuż wewnętrznej części dolnej skorupy i delikatnie odetnij ostrygę. Zostaw ją w muszli. Jeśli otworzysz ostrygę o silnym, siarkowym zapachu, wyrzuć ją: jest martwa.
4 Przełóż ostrygę w jej dolnej muszli do misy wypełnionej pokruszonym lodem lub solą kamienną, dzięki czemu będzie ją można ułożyć w poziomie, by nie uronić płynu wewnątrz muszli. Powtórz cały proces z pozostałymi ostrygami. Natychmiast podawaj z dressingiem: każda osoba powinna zużyć około 1/4 łyżeczki dla każdej ostrygi (możesz też samodzielnie nałożyć po porcji dressingu do każdej muszli, jeśli wolisz, dodając na wierzch gałązkę koperku).

KORZYŚCI bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 74 kcal • 6 g tłuszczu • 0,4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 2 g węglowodanów • 1 g cukru • 0,4 g błonnika • 3 g białka • 0,4 g soli



Lutzville Sauvignon Blanc (białe wytrawne)

To rześkie, białe, wytrawne wino, pełne aromatów marakui, guawy i limonki smakuje idealnie z owocami morza i rybami. W jego zapachu odnajdziemy odrobinę zielonego pieprzu i świeżo skoszonej trawy, dzięki czemu zgrabnie podbije słodko-ostry smak dressingu. Pozostawia na podniebieniu długi, świeżo kwaskowy posmak. Cena: 24,90 zł

Zapiekanka ze świeżego i wędzonego łososia, buraków, ziemniaków oraz koperku

LICZBA PORCJI 8
PRZYGOTOWANIE 25 min
PRZYRZĄDZANIE 1 godz. 25 min

500–600 g fileta z łososia
200 g wędzonego łososia
850 g ziemniaków, obranych
475 ml kremówki
175 ml kwaśnej śmietany
100 ml pełnego mleka
450 g gotowanych buraków
masło, do natłuszczenia brytfanny
20 g koperku, z grubsza posiekanego
zielona sałatka lub kapusta, do podania

1 Ostrym nożem pokrój łososia na plasterki o grubości około 1/2 cm (jeśli jest na nim skóra, wycinaj z niej każdy plasterek). Wędzonego łososia porwij na kawałki.
2 Pokrój ziemniaki w cienkie plasterki, tak jak do apiekanki Dauphinoise. Najlepiej (i na pewno najszybciej) zrobisz to przy pomocy mandoliny.
3 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 4 i włóż do środka blachę do pieczenia, aby się rozgrzała. Wymieszaj śmietanę i mleko w dużym rondlu, i doprowadź prawie do wrzenia. Dodaj ziemniaki i gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut, delikatnie obracając je od czasu do czasu. Pokrój buraki na plasterki o grubości około 2 mm.
4 Dopraw ziemniaki i nasmaruj masłem naczynie do pieczenia – moje miało około 22 x 30 cm. Przełóż łyżką połowę ziemniaków do naczynia i wyrównaj. Umieść połowę buraków na górze, na to połowę ryby; dopraw i dodaj połowę kopru. Nałóż resztę buraków i ryby, znowu przyprawiając i dodając koper. Połóż resztę ziemniaków na wierzchu. Nie musisz ładnie układać górnej warstwy ziemniaków, chyba że naprawdę chcesz – w Boże Narodzenie są pilniejsze rzeczy do zrobienia.
5 Piecz przez godzinę lub do momentu, gdy ziemniaki będą całkowicie miękkie, a góra zapiekanki będzie bulgotać – może to potrwać dodatkowych 10 minut. Podawaj z zieloną sałatą lub, jeśli wolisz coś bardziej swojskiego, z kapustą.

KORZYŚCI omega 3 • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 641 kcal • 49 g tłuszczu • 25 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 25 g węglowodanów • 8 g cukru • 3 g błonnika • 24 g białka • 1 g soli

eprasa.pl 607736e0e7



Zapiekanka ze świeżego i wędzonego łososia, buraków, ziemniaków oraz koperku

Panul Carmenere (czerwone wytrawne)

Wytrawne wino o rubinowej barwie powstałe z wyjątkowego szczepu Carmenere. Wyczuwalne aromaty czarnej porzeczki, wiśni i tytoniu świetnie sprawdzą się w zimowy wieczór. Jego wyważona kwasowość z delikatną nutą słodyczy idealnie współgra ze smakiem buraków i łososia. Cena: 26,99zł

eprasa.pl 607736

Panny we mgle

Deser nazywany także „chłopkami w welonie" (myślę, że „welon" lub „mgła" odnosi się do bitej śmietany) nie mógłby być prostszy, jest więc dokładnie tym, czego potrzebujesz w Wigilię. Jeśli trudno ci znaleźć chleb żytni, po prostu podwój ilość razowej bułki tartej, chociaż żyto ma świetny, ziemisty smak. Próbuj deser w trakcie przygotowań – ważne, żeby jabłka nie były zbyt słodkie (powinny kontrastować ze śmietaną i bułką tartą). Jeśli nie lubisz kardamonu, po prostu go pomiń.

LICZBA PORCJI 8
PRZYGOTOWANIE 10 min
PRZYRZĄDZANIE 40 min plus studzenie

4 jabłka
6 łyżek drobnego cukru
50 g masła
100 g razowej bułki tartej
100 g brązowego cukru
1/2 łyżeczki cynamonu
mielony kardamon z 8 strąków
100 g żytniej bułki tartej
500 ml kremówki
5 łyżek cukru pudru (lub mniej, w zależności od smaku jabłek)
spory chlust soku z cytryny
2 łyżki aquavitu (opcjonalnie) lub do smaku
2 łyżki blanszowanych orzechów laskowych, przekrojonych na pół i uprażonych

1 Obierz jabłka i pokrój na kawałki. Umieść je w dużym rondlu z cukrem i 3 łyżkami wody, gotuj na małym ogniu, aż owoce będą całkowicie miękkie. Mieszaj co jakiś czas i rozetrzyj owoce grzbietem drewnianej łyżki. Gotowe purée nie powinno być zbyt wilgotne – jeśli tak jest, gotuj na wolnym ogniu, dopóki się nie zredukuje i nie straci części wilgoci.
2 Sprawdź jabłka pod kątem słodyczy (ewentualnie dodaj soku z cytryny) – ja wolę nie za słodkie, bo zmieszamy je ze słodką śmietaną – i przełóż do miski, żeby ostygły. W Skandynawii duszone jabłka są zazwyczaj przecierane, ale wolę takie z grudkami, roztarte tylko z grubsza łyżką.
3 Rozpuść połowę masła na patelni i dodaj razową bułkę tartą i połowę brązowego cukru. Smaż, stale mieszając, na średnim ogniu, dopóki bułka nie nabierze złotego koloru. Dodaj połowę cynamonu i połowę kardamonu, i smaż około minuty. Rozłóż na tacy, żeby szybciej się wystudziła – i zostaw, aż będzie miała temperaturę pokojową. Zrób to samo z żytnią bułką tartą, a następnie wymieszaj obie w misce.
4 Ubij śmietanę, dodając cukier puder i sok z cytryny (dodaj sok zanim krem stanie się zbyt gęsty, bo kwas w cytrynie ma działanie zagęszczające). Jeśli chcesz dodać też aquavit, zrób to dopiero po ubiciu śmietany.
5 Ułóż warstwami jabłka, bułkę tartą i śmietanę w szklanych naczyniach – dzięki czemu można będzie zobaczyć warstwy – zaczynając od duszonych jabłek i kończąc na warstwie śmietany. Posyp orzechami tuż przed podaniem.

PORCJA ZAWIERA: 534 kcal • 33 g tłuszczu • 19 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 53 g węglowodanów • 43 g cukru • 3 g błonnika • 4 g białka • 0,4 g soli



Lutzville Pinotage (czerwone słodkie)

Naturalnie słodkie, czerwone wino Lutzville doskonale dopełnia duet z deserem. Bogaty bukiet z wyczuwalnym aromatem czerwonych owoców wspaniale zrównoważy delikatną kwasowość jabłek oraz podkreśli zimową woń cynamonu i kardamonu. Dobrze sprawdzi się również jako aperitif. Cena: 25,90 zł

Kierownik sesji CHERRY FERMOR | Styl. dań JACK SARGESON
Styl. TONIA SHUTTLEWORTH

eprasa.pl 607736e0e7

Trzyskładnikowa kaczka Raymonda

Szef kuchni stacji BBC – Raymond Blanc – przedstawia, krok po kroku, jak przyrządzić świąteczną kaczkę – idealną alternatywę dla bożonarodzeniowego indyka. *zdjęcia* **TOM REGESTER**



Raymond Blanc jest właścicielem i szefem kuchni restauracji *Belmond Le Manoir*, która w ciągu 30 lat zdobyła dwie gwiazdki Michelina.
@raymond_blanc

Kaczka pieczona w całości wygląda naprawdę pięknie, ale... czar pryska, gdy po jej rozkrojeniu zauważysz, że pomimo iż mięso z udek jest delikatne i soczyste, to na piersiach całkowicie się przesuszyło. Uważam, że trzeba znaleźć sposób na to, aby cała tuszka upiekła się równomiernie, dlatego stworzyłem ten przepis – specjalnie przygotowana kaczka piecze się wystarczająco krótko, aby mięso na piersi pozostało soczyste, ale i dość długo, aby udka dobrze się wypiekły. Bon appétit!

eprasa.pl 607736e0e7



„Pochodzę z górzystego regionu, dlatego święta mojego dzieciństwa zawsze były białe. Mam wiele cudownych wspomnień związanych z Bożym Narodzeniem, spędzanym z rodziną i z pysznymi daniami na naszym świątecznym stole"

Kaczka pieczona w glazurze pomarańczowej

Natnij bardzo głęboko udka, dzięki temu szybciej się upieką.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 MIN PRZYRZĄDZANIE: 40 MIN

1 cała kaczka, ok. 1 kg
2 pomarańcze, przekrojone na pół

KORZYŚCI wit. C • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 845 kcal • 71 g tłuszczu • 21 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 15 g węglowodanów • 15 g cukru • 1 g błonnika • 37 g białka • 0,5 g soli



1 Wytnij obojczyk (kostkę w kształcie litery V). Dzięki temu po upieczeniu kaczki łatwiej będzie ci ją pokroić. Możesz poprosić o to rzeźnika.



2 Nagrzej piekarnik do 240 st. C (220 st. C z termoobiegiem). Natnij lekko skórę na całej powierzchni tuszki, a na udkach wbij nóż głębiej, aby naciąć również mięso.



3 Przyprawy porządnie kaczkę. Na średnim ogniu rozgrzej patelnię (taką, którą można wstawić do piekarnika). Trzymając kaczkę szczypcami, podsmażaj ją przez kilka minut z jednej strony, aż się zrumieni. Następnie zrób to samo z drugiej strony.



4 Ułóż kaczkę piersią do dołu i wstaw ją do piekarnika na 5 minut. Następnie odlej tłuszcz z patelni, ale nie obracaj kaczki, i wstaw ją z powrotem do piekarnika na kolejne 10 minut.



5 W międzyczasie przekrój obie pomarańcze na pół, a jedną z połówek pokrój w 4 cząstki. Na średnim ogniu rozgrzej małą patelnię. Podgrzewaj cząstki pomarańczy na suchej patelni przez 1 minutę na stronę, aby się lekko skarmelizowały.



6 Przełóż cząstki z patelni na talerz, a na gorącą patelnię wyciśnij sok z reszty połówek pomarańczy; gotuj do czasu, aż się zredukuje o połowę. Dodaj marmoladę, zdejmij patelnię z ognia i wszystko wymieszaj.



7 Po 15 minutach pieczenia przewróć kaczkę na drugą stronę, posmaruj ją glazurą pomarańczową i piecz ją jeszcze przez 10 minut. Po ostatnim wyjęciu kaczki z piekarnika odstaw ją na 20 minut, aby mięso odpoczęło.



8 Najpierw odkrój nogę, po czym oddziel udko od podudzia. Pokrój pierś w plastry i podawaj z cząstkami pomarańczy do wyciskania.

Koordynator sesji MARTIN TOPPING Stylizacja ADAM JOHNSON

eprasa.pl 607736e0e7



Dla ambitnych

Szkoła gotowania The Raymond Blanc Cookery School mieści się w kuchniach nagrodzonej gwiazdkami Michelina restauracji *Le Manoir aux Quat'Saisons* w Great Milton, w hrabstwie Oxfordshire. W jej ofercie znajduje się wiele rodzajów kursów gotowania, które uczą jak przyrządzać sezonowe, pięknie prezentujące się dania. Po więcej informacji zajrzyj na belmond.com/lemanoir.

eprasa.pl 607736e0e7

Bajecznie proste

Niezwykle kruche mince pies* i ciasto bez wałkowania. Orlando Murrin przedstawia swój genialny przepis, krok po kroku, byś mógł go bez trudu powtórzyć.

zdjęcia **DAVID MUNNS**

Gdy w Boże Narodzenie zostałem zaproszony do programu The Chris Evans Breakfast Show w Radio 2, by wyjaśnić tajemnicę moich słynnych superkruchych mince pies, ponad 340 000 słuchaczy rzuciło się na stronę bbcgoodfood.com, aby znaleźć ten przepis. Dziś przedstawię go tu krok po kroku, z nowymi poradami dotyczącymi dostosowywania nadzienia. Jeśli jesteście przyzwyczajeni do robienia własnego ciasta, będziecie zaskoczeni, że nie trzeba tu dodawać żadnego płynnego składnika. To właśnie sprawia, że ciasto jest tak kruche i można poradzić sobie z nim (i to ciepłymi rękami!) bez obawy, że stanie się twarde i gliniaste. Nie próbujcie go wałkować, bo pokruszy się na kawałki. Jeśli jesteście bardzo niecierpliwi z natury, wyklejanie ciastem gniazd na muffinki może się wam wydać ciut nudne. Proponuję się zrelaksować i nie spieszyć, a na przykład włączyć radio. Jeśli macie formę, która ma już trochę lat, nasmarujcie ją masłem przed użyciem. Nie powinno to być konieczne z nieprzywierającą, silikonową formą.

Najlepsze mince pies na świecie

LICZBA PORCJI 12–18 PRZYGOTOWANIE 30 min PRZYRZĄDZANIE 20 min

CIASTO
225 g masła, pokrojone w kostkę
350 g zwykłej mąki
100 g cukru (może być brązowy)

NADZIENIE
280g mincemeat (patrz ramka)
1 jajko, do glazury
cukier puder, do oprószenia

1 Aby zrobić ciasto, rozcieraj masło z mąką między opuszkami palców, a następnie wmieszaj cukier i szczyptę soli. Połącz ciasto w kulkę znów pomagając sobie opuszkami – nie dodawaj płynu – i ugniataj, aż będzie kruche, ale zacznie się z grubsza trzymać razem. Możesz wykorzystać ciasto natychmiast lub schłodzić w lodówce na później.
2 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Przygotuj formę z 12 gniazdami (lub dwie, jeśli gniazda są bardzo płytkie) i powciskaj małe kulki z ciasta (wielkości orzecha włoskiego) na dno każdego gniazda, naciskając i naciskając, aż ciasto wespnie się po bokach do góry. Idealnie równe krawędzie nie są niezbędne, co widać na zdjęciu. Podziel nadzienie między gniazda.
3 Weź nieco mniejszą kuleczkę z ciasta niż wcześniej i wciśnij ją w dłoń, formując tak, by zrobić okrągłe pokrywki, wystarczająco duże, aby przykryły babeczki. Układaj je na wierzchu, naciskając krawędzie delikatnie, by je ze sobą zlepić – nie musisz smarować ich mlekiem ani jajkiem, będą trzymać się same. Babeczki można w tym momencie zamrozić na okres do jednego miesiąca.
4 Rozkłóć jajko i posmaruj nim wierzchy ciastek. Piecz przez 20 minut, aż będą złote. Pozostaw do ostygnięcia w formie przez 5 minut, następnie ostrożnie wyjmij (to ciasto kruche) i umieść na kratce. Podawaj oprószone cukrem pudrem. Przechowuj przez 3–4 dni, w hermetycznie zamykanym pojemniku.

PORCJA ZAWIERA: 234 kcal • 11 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 30 g węglowodanów • 15 g cukru • 1 g błonnika • 2 g białka • 0,5 g soli

*Mince pies to niewysokie babeczki z kruchego ciasta, napełnione nadzieniem z suszonych owoców, orzechów i przypraw, zwanym mincemeat. Zaliczane są do tradycyjnych angielskich bożonarodzeniowych wypieków.

Orlando Murrin, autor książek kulinarnych i legendarny redaktor magazynu Good Food. Prowadzi sieć gastro-hoteli we Francji oraz w Somerset. @OrlandoMurrin





gf dostosuj to ...

Nadzienie mincemeat – domowe czy kupione?
Nie ma nic trudnego w zrobieniu własnego nadzienia, kilka przepisów znajdziesz na bbcgoodfood.com. Kiedy kupisz składniki, jest to tylko kwestia ich wymieszania, zapakowania w słoiki i odstawienia na dwa tygodnie, aby smaki się przegryzły (jeszcze łatwiejsze, moim zdaniem, jest umieszczenie ich w plastikowym pudełku w lodówce).
Co do kupowanego nadzienia, to najbardziej powszechne jego wady, czyli zbyt słodki smak i papkowatość, można łatwo naprawić:
- aby zmniejszyć słodycz, dodaj skórkę cytryny i pomarańczy, mały kawałek świeżego startego imbiru i łyżkę brandy lub rumu.
- jeśli nadzienie przypomina papkę, wmieszaj do niego jabłko, obrane i starte na tarce o grubych oczkach, i dorzuć garść suszonej żurawiny.

Kierownik sesji ELIZABETH GALBRAITH | Styl. potrawy AMY STEPHENSON | Styl. VICTORIA ALLEN

eprasa.pl 607736e0e7



Tak proste, że nie użyjesz nawet wałka do ciasta!

Skąd wziął się ten przepis?

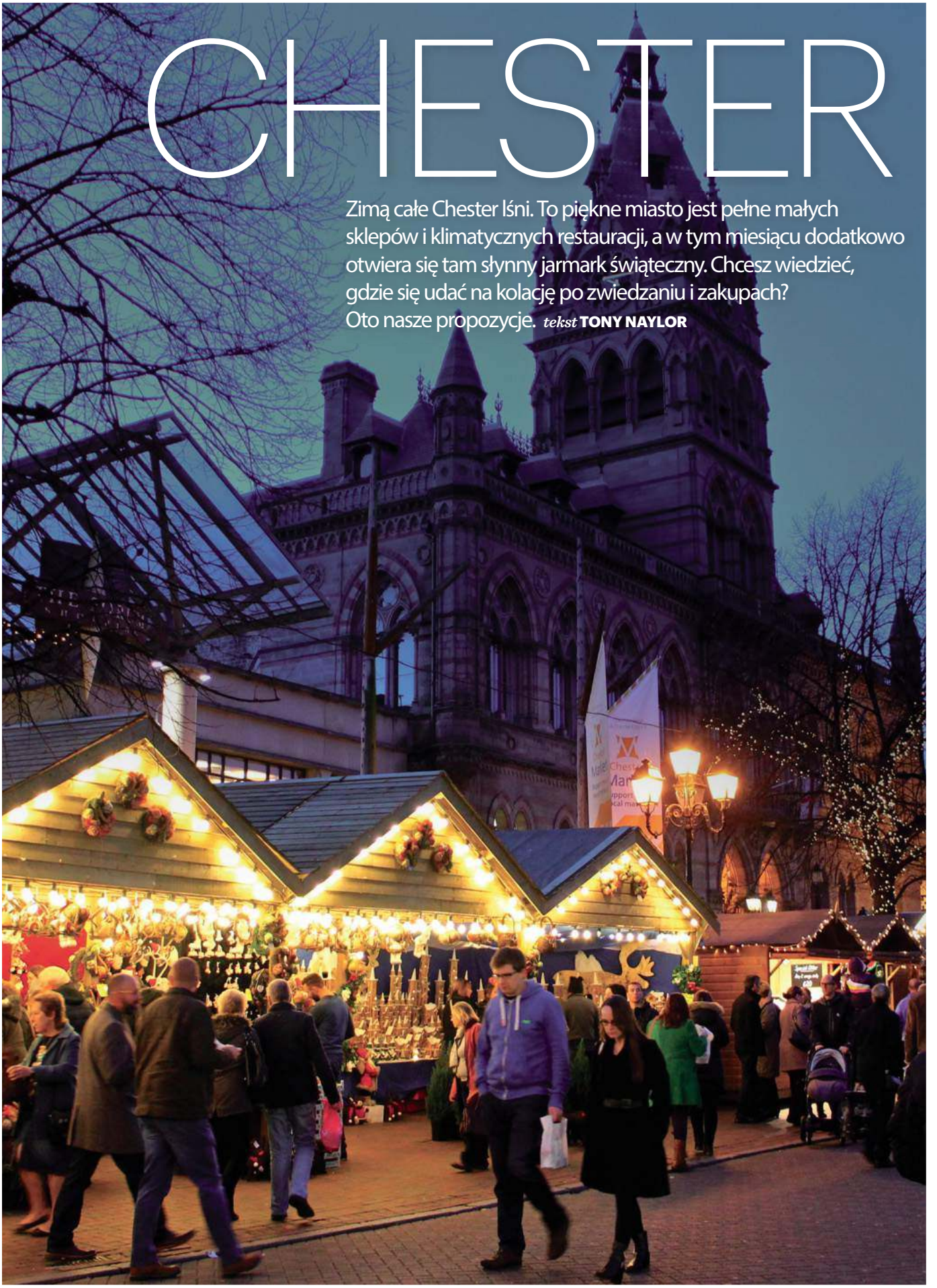
Ten przepis na ciasto został mi powierzony przez znakomitą kucharkę z Newcastle, która nazwała je niemieckim ciastem. Powiedziała mi, że ma tak gorące dłonie, że nie może robić kruchego ciasta – z wyjątkiem tej wersji, która wychodzi tym lepiej, im dłużej wyrabiasz i ugniatasz. Jest niewiarygodnie proste – przekonywała.

Niektórzy kucharze wpadają w panikę, ponieważ mikstura wydaje się tak krucha, że wcale nie chce się kleić, ale sekret polega na tym, aby dalej pracować, nie dodając płynu. Polegajcie na cieple swoich dłoni – tyle wystarczy, by połączyć to ciasto.

eprasa.pl 607736e0e7

CHESTER

Zimą całe Chester lśni. To piękne miasto jest pełne małych sklepów i klimatycznych restauracji, a w tym miesiącu dodatkowo otwiera się tam słynny jarmark świąteczny. Chcesz wiedzieć, gdzie się udać na kolację po zwiedzaniu i zakupach? Oto nasze propozycje. *tekst* **TONY NAYLOR**



eprasa.pl 607736e0e7

STICKY WALNUT

Gary Usher, właściciel restauracji i kultowa gwiazda Twittera (@stickywalnut) powiedział już chyba wszystko, co było do powiedzenia na temat tego lokalu. Ale nie skupiajmy się za bardzo na jego internetowych przekomarzankach oraz kampaniach crowdfundingowych (mających na celu sfinansowanie siostrzanych lokali Hispi, Burnt Truffle i Wreckfish), gdyż wówczas łatwo zapomnimy o tym, jak wyjątkowe jest to bistro. Zlokalizowana na obrzeżach centrum miasta Sticky Walnut jest przykładem wzorcowej restauracji – począwszy od przyjaznego personelu, aż po niezwykle atrakcyjne, opracowane z głową menu. Spróbuj makreli z podpalanym jabłkiem, labneh z za'atarem oraz ogórkiem lub steku chateaubriand z legendarnymi czipsami truflowymi z parmezanu. Koszt dania głównego: od ok. 60 zł. stickywalnut.net CD, SO

SIMON RADLEY

Ta zlokalizowana w wiekowym, okazałym hotelu Chester Grosvenor jednogwiazdkowa restauracja, prowadzona przez Simona Radley'a, serwuje wyjątkowo nowoczesne potrawy. Wyrafinowane dania takie jak wieprzowina z ośmiornicą, gnocchetti z kiełkami groszku cukrowego i masełkiem z czosnkiem niedźwiedzim, to skomplikowane, aczkolwiek lekkie kreacje. Natomiast obsługa to stuprocentowy fine dining. Kelnerzy dyskretnie poruszają się po sali, komunikując się ze sobą szeptem i poświęcając największą uwagę gościom. Nawet wózek z pieczywem przesuwany przez kelnera w białych rękawiczkach to wzbudzające zainteresowanie widowisko. Koszt kolacji: od ok. 360 zł/os. chestergrosvenor.com SO

JOSEPH BENJAMIN

Ten należący do braci Wright atrakcyjny bar z restauracją, jest miejscem nowoczesnym i wygodnym – w sam raz na dłuższą pauzę w ciągu dnia. Joe Wright jest tam szefem kuchni, a jego brat Ben ma pod swoją pieczą salę i gości. Menu podlega regularnej aktualizacji, a zawarte w nim dania – czy są to śniadania, lunchowa kanapka, czy też danie główne, takie jak jagnięcina z humusem z groszku i zielonej soi – przyrządza się tu z ogromną precyzją, wykorzystując najlepszej jakości składniki. Chleby i ciasta (spróbuj pastel de nata) są wspaniałe. Koszt dania głównego: od 50 zł. josephbenjamin.com CD

BURGER SHED 41

Zawarte w nazwie słowo „shed", czyli obora, jest w ogóle nieadekwatna do specyfiki tego miejsca – dyskretnie oświetlonego, w wystroju surowego, z przygrywającymi gościom do posiłku dźwiękami kubańskiego jazzu, indie rocka oraz skwierczących na gorącym tłuszczu burgerów. A te ostatnie przyrządzane są tu ze specjalnej mieszanki mięsa mielonego (skirt steak i mostka). Są bardzo dobrze przyprawione i soczyste, a podaje się je w niezwykle maślanej brioszce. Ponadto w menu znajdują się hot dogi, okraszone przeróżnymi sosami i dodatkami frytki oraz pokaźny wybór mlecznych koktajli. Cena burgera: od ok. 35 zł. burgershed41chester.co.uk CD, TJ, PDD

THE CHEF'S TABLE

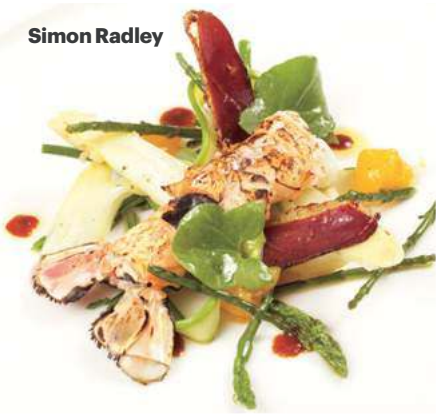
Restauracja, w której dopracowano każdy szczegół – od najwyższej jakości mięs (które sprowadzane są z wielokrotnie



Gary Usher, właściciel Sticky Walnut



Joseph Benjamin



Simon Radley



The Chef's Table

ROZSZYFRUJ SKRÓTY
CD casual dining **TJ** tanie jedzenie
PDD przyjazna dla dzieci **SO** na specjalną okazję

eprasa.pl 607736e0e7

nagradzanego sklepu mięsnego Edge & Son) po obrączki, które elegancko spinają serwetki. Dania szefa kuchni/właściciela Liama McKaya – na przykład boczek doprawiony miso oraz sosem klonowym, podawany z krewetkami, chorizo, kukurydzą, karmelizowanym ananasem, polentą w kukurydziano-maślanym sosie – łączą w sobie nowoczesną kuchnię brytyjską z wybranymi, intrygującymi dodatkami z całego świata. Koszt dania głównego: od ok. 70 zł. chefstablechester.co.uk CD

COVINO

Ten modny klejnocik schowany w Rufus Court serwuje tylko kilka rzeczy, ale za to wszystkie są na piątkę. Zasadniczo jest to wine bar, mający w ofercie zwięzłą, regularnie uaktualnianą kartę mniej spotykanych win (np. naturalnych, od małych producentów), chleby i francuskie wędliny ze Sticky Walnut oraz sery ze zlokalizowanego na Borough Market sklepu Une Normande Londres. Właściciel, Chris Laidler, z entuzjazmem doradza, co z czym smakuje najlepiej. Sprawdź też ofertę organizowanych przez Covino klubów kolacyjnych. Koszt półmiska degustacyjnego: od ok. 70 zł. @covinochester CD, TJ

THE BREWERY TAP

Browarnia Spitting Feathers w Chester zmieniła tę klimatyczną halę w pub z prawdziwego zdarzenia. Nie tylko napijesz się tam autentycznych piw z gatunku ale, lecz także przekąsisz coś, co dobrze się z nimi łączy. W odważnie skomponowanej karcie dań znajdziesz domowej roboty głowiznę, gotowany ozór wołowy z purée ziemniaczanym i marynowanymi zielonymi orzechami włoskimi oraz podsmażaną, siekaną wołowinę z marynowaną kapustą. Liczą się tu przede wszystkim lokalne składniki, zwłaszcza mięso wieprzowe, które pochodzi z farmy Waverton należącej do Spitting Feathers. Koszt dania głównego: ok. 45 zł. the-tap.co.uk CD, TJ

MAD HATTERS

Co prawda znajdziesz w mieście bardziej szykowne lokale serwujące tradycyjną popołudniową herbatkę (np. Grosvener lub Oddfellows), jednak ta skryta w piętrowych podcieniach handlowych ulicy Bridge Street przytulna kawiarnio-piekarnia skradła serce zespołu Good Food. A wszytko przez ich mistrzowskie brownie z malinami, bogato zdobione serniki (solony kajmak!), makaroniki o smaku herbaty Earl Grey i bezy cytrynowe z marakują. Zamawiając swoją piętrową paterę z klasycznymi kanapeczkami z ogórkiem oraz sconesami, sam wybierz, które ciasta mają się jeszcze na niej pojawić – do wyboru masz aż 20 rodzajów. Koszt popołudniowej herbatki: ok. 80 zł/os. madhatterstearooms.co.uk CD, TJ, PDD



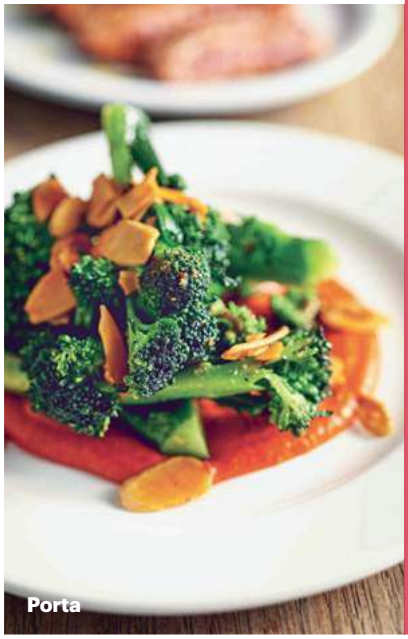
Tony Naylor mieszka na północy Anglii; współpracuje z czasopismem *Restaurant* i dziennikiem *The Guardian*. @naylor_tony



The Brewery Tap



Mad Hatters



Porta

5 MIEJSC DLA MIŁOŚNIKÓW DOBREGO JEDZENIA

The Cheese Shop
Po 30 latach istnienia, ten sklep z najlepszej jakości serami ze wszystkich zakątków świata, stał się legendą. Znajdziesz tam też wyborne miody pitne. chestercheeseshop.co.uk

The Cellar
To bezpretensjonalne miejsce spotkań jest jednym z najlepszych barów piwnych w Chester. To tutaj napijesz się takich perełek jak piwa To Øl czy Cigar City. thecellarchester.co.uk

The Jaunty Goat
Kawosze, odetchnijcie z ulgą – Chester was nie zawiedzie. Tutaj dostaniecie wszystko, co chcecie, począwszy od kawy z dripa V60, aż po rewelacyjną flat white. @JauntyGoat

Corks Out
Klimatyczny wine bar oraz sklep z alkoholem. Znajdziesz tam specjalne maszyny degustacyjne (działające jak szafy grające) z 32 rodzajami wina na kieliszki. corksout.com

Taste
Ten targ odbywa się w co trzecią sobotę, koło miejskiego ratusza. Ale miej oczy i uszy otwarte, gdyż oprócz targu, w zlokalizowanej niedaleko dworca kolejowego przestrzeni eventowej Carriage Hall, organizowane są różne imprezy, np. festiwale wegańskie lub jedzenia ulicznego (carriageshed.co.uk). tastecheshire.com

Zdjęcia NATURAL SELECTION DESIGN, SIMON STAPLEY/ALAMY STOCK PHOTO

eprasa.pl 607736e0e7



MAGAZYN
o stylowych wnętrzach

www.czasnawnetrze.pl

Przejrzyj i zamów na ULUBIONY KIOSK.PL

eprasa.pl 607736e0e7



Zdjęcia autorki: Monika Walecka; zdjęcia str. 26, 27, 313 książki: Grzegorz Gniadek; projekt graficzny książki, okładki i stron tytułowych: Samar Khanafer

eprasa.pl 607736e0e7

Kuchnia PACHNĄCA KARDAMONEM

Kolejna – po „Hummus, za'atar i granaty" – książka Samar Khanafer, ekspertki kuchni bliskowschodniej, to absolutny must-have każdej kuchni, w której stosuje się zioła i przyprawy. Gwarantujemy – znajdziecie w niej mnóstwo porad i zakochacie się po uszy w propozycjach Samar.

Tekst, przepisy i zdjęcia potraw **SAMAR KHANAFER**



Zioła i przyprawy to podstawa w mojej kuchni. Jednak aby w pełni cieszyć się ich smakiem, trzeba wiedzieć, jak je przechowywać, aby jak najdłużej zachowały świeżość i aromat. Najczęstszym błędem jest przechowywanie przypraw w opakowaniach, w których je kupujemy. Po otwarciu przyprawy najlepiej przesypać do szklanych słoiczków, opisać i trzymać w ciemnym i suchym miejscu. Trwałość przypraw przedłuży też kupowanie ich w postaci ziaren, a następnie zmielenie w młynku lub utłuczenie w moździerzu. Ważne też, aby przyprawy w nasionach czy ziarnach, takie jak kumin, kolendra, goździki, gorczycę, kminek, a nawet ziele angielskie, delikatnie podprażyć przed zmieleniem lub dodaniem do potrawy. Trwa to ledwie kilkanaście sekund, a wydobywa ich cały aromat. Nie prażymy tylko pieprzu, gdyż ten podczas prażenia traci właściwości. Świeże zioła przechowuję w lodowce, owinięte w lekko wilgotne ręczniki papierowe. Kiedy jest na dane zioła sezon, warto je zamrozić – posiekane zamknąć w szczelnym pojemniku. Można też je wymieszać z oliwą z oliwek i zamrozić w foremkach do lodu. Idealnie do mrożenia nadaje się rozmaryn, natka pietruszki, koperek, imbir i chili.

Bazylię przed mrożeniem należy sparzyć, aby zachowała kolor. Świeże zioła warto również suszyć – w specjalnej suszarce, piekarniku, mikrofalówce lub po prostu rozłożone na czystej ściereczce w przewiewnym i suchym miejscu. Suszenie ziół w pęczkach, jak na pięknych płótnach holenderskich, nie jest najlepszym rozwiązaniem – zioła nie mają odpowiedniej wentylacji, a dodatkowo zbierają kurz. Ogromnie polecam samodzielnie aromatyzowane oliwy i oleje. Świeże zioła trzeba wówczas delikatnie rozgnieść lub rozetrzeć w moździerzu, następnie przełożyć do dużego słoja czy butelki i zalać ulubionym olejem (ja najczęściej wybieram oliwę z oliwek extra virgin), opcjonalnie można też dodać ząbek czosnku czy skórkę cytryny. Tak przygotowany słoik przechowuje się w nasłonecznionym miejscu, po krótkim czasie przecedza, dodatki wyrzuca, a olej (oliwę) przechowuje w lodowce lub szafce bez dostępu światła. Świeże zioła można również utrzeć z prażonymi nasionami oraz twardym serem, tworząc pyszne pesto, nie tylko z bazylii. Z kolei suszone przyprawy i zioła warto wrzucić do oleju i chwilkę podgrzewać, nie doprowadzając do wrzenia. Po pięciu minutach należy wyłączyć, ostudzić i w całości przelać do butelki lub słoika. Pamiętajcie też, że suszone zioła i przyprawy można dodać do cukru lub soli – tworząc ich smakowe warianty, np. cukier lawendowy lub sól tymiankową.



Ta książka to absolutna nowość – ukazała się dosłownie kilka dni temu nakładem wydawnictwa BUCHMANN

eprasa.pl 607736e0e7



eprasa.pl 607736e0



BATATY Z SOSEM TAHINI I GRANATEM

Uwielbiam łączyć smaki: ostry z łagodnym, słodki ze słonym. Bataty świetnie sprawdzają się w postaci pieczonej, a doprawione cynamonem i chili nie będą wcale takie słodkie. Do tego sos tahinowy, pestki granatu i kolacja (lub przekąska) gotowa. To chyba najprostszy sposób na przygotowanie batatów i znakomita alternatywa dla klasycznych frytek z ketchupem.

SKŁADNIKI
2 duże bataty
1/2 łyżeczki cynamonu
1/2 łyżeczki chili
sol do smaku
3 łyżki pasty tahini
3 łyżki wody niegazowanej
sok z 1/2 cytryny
1 ząbek czosnku

DO POSYPANIA
sezam
pestki z granatu
posiekana, świeża kolendra

Przygotowanie: Piekarnik nagrzewamy do 220 stopni C. Bataty myjemy, osuszamy i kroimy jak na grubsze frytki. Układamy na wyłożonej papierem blasze, skrapiamy oliwą z oliwek, posypujemy cynamonem, chili i solą. Pieczemy przez ok. 20 minut. W tym czasie wyjmujemy z granatu pestki, siekamy kolendrę, prażymy sezam i robimy sos: w miseczce mieszamy pastę tahini z wodą, sokiem z cytryny i przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku; doprawiamy solą. Upieczone frytki polewamy sosem tahinowym i posypujemy pestkami granatu, kolendrą oraz sezamem.

eprasa.pl 607736e0e7

JAGLANKA Z JABŁKIEM, CYNAMONEM, PISTACJAMI I RÓŻĄ

Swego czasu uzależniłam się od kaszy jaglanej. Uwielbiam ją za nieskończoną liczbę kombinacji – idealnie sprawdza się zarówno w daniach słodkich, jak i słonych; ugotowana na sypko, kleista albo zblendowana na gładki krem jaglany. Tylko jeden składnik, a daje tyle możliwości!

SKŁADNIKI
100 g kaszy jaglanej
1 łyżeczka masła klarowanego
200 ml mleka
2 jabłka
1/2 łyżeczki cynamonu
1 łyżeczka wody różanej
1 łyżka cukru lub miodu
2 łyżki masła

DO POSYPANIA
płatki róży, pistacje

Przygotowanie: Kaszę jaglaną płuczemy na sicie pod bieżącą wodą. W garnku rozgrzewamy łyżkę masła klarowanego, dodajemy kaszę i prażymy przez 2–3 minuty. Zalewamy mlekiem z dodatkiem wody różanej. Gotujemy pod przykryciem przez 10–12 minut, pod sam koniec słodząc kaszę cukrem albo miodem. Teraz bierzemy się za jabłka. Obieramy je, kroimy w kostkę i dusimy w oddzielnym rondelku na 2 łyżkach masła z cynamonem. Kiedy kasza będzie odpowiednio miękka, przekładamy ją do miseczki. Na wierzchu kładziemy jabłka, posypujemy pistacjami i płatkami róż.

W tym przepisie można użyć dowolnego mleka – krowiego, migdałowego, sojowego itp. Do kaszy warto też dodać suszone owoce, które ją nieco osłodzą – daktyle, rodzynki, morele; możecie wówczas pominąć cukier w przepisie. Kaszę można także rozgotować w nieco większej ilości płynu (lub dolać go więcej podczas blendowania), a następnie zblendować, otrzymując idealnie gładki krem jaglany. Takim kremem możecie wypełnić wydrylowane jabłka i upiec je w piekarniku. Na dno jabłek warto włożyć łyżkę kwaskowatej konfitury – z płatków róży, malin, wiśni lub porzeczek.





eprasa.pl 607736e0e7





GORĄCA LEMONIADA

Kiedy myślę „lemoniada", widzę słońce, lato, plażę... Ale kto zabroni sięgnąć nam po lemoniadę, gdy za oknem zima? W wersji na gorąco sprawi, że spacery nie będą już takie straszne, kiedy mróz szczypie w policzki. Tylko nie zapomnijcie jej zabrać do termosu.

SKŁADNIKI
2 cytryny
2 pomarańcze
kawałek świeżego imbiru
1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
2 ziarna kardamonu
1/2 łyżeczki cynamonu
1/2 łyżeczki kurkumy
2–3 łyżki miodu

Przygotowanie: Cytryny i pomarańcze wyparzamy, a następnie kroimy ze skórką w plasterki. Kroimy też imbir. Cytrusy wkładamy do szklanki i delikatnie ugniatamy, tak aby puściły soki. Zalewamy wrzątkiem, dodajemy plaster imbiru oraz przyprawy i zostawiamy na ok. 10 minut. Po tym czasie dodajemy miód. Pijemy od razu lub zabieramy w termosie na spacer.

Zamiast miodu możecie dodać do lemoniady porcję klasycznego syropu z dodatkiem wody różanej lub z kwiatów pomarańczy. Jako bazę polecam też zieloną albo białą herbatę.

eprasa.pl 607736e0e7



PISTACJOWE MAGDALENKI Z RÓŻĄ

Magdalenki to klasyczne biszkoptowe ciasteczka, kształtem przywodzące na myśl muszle. Pochodzą z Lotaryngii, regionu w północno-wschodniej Francji. Pośród innych francuskich wypieków często są niedoceniane, a szkoda, bo ich delikatność zasługuje, aby znaleźć się na słodkim podium. A oto ich bliskowschodnia wersja – pełna pistacji i pachnąca różą.

SKŁADNIKI
2 jajka
150 g drobnego cukru
130 g mąki pszennej
30 g mielonych pistacji
125 g masła
1 łyżka wody różanej
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
POLEWA
200 g białej czekolady
50 g śmietany kremówki
2–3 łyżki mielonych pistacji lub pasty pistacjowej

DO POSYPANIA
mielone pistacje i płatki róży

Przygotowanie: Ubijamy białka na sztywną pianę, dosypując po łyżce cukier. Następnie stopniowo dodajemy żółtka i przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia oraz mielonymi pistacjami. Na koniec wlewamy do masy rozpuszczone, przestudzone masło i wodę różaną. Ciasto przelewamy do formy na magdalenki, wypełniając każde zagłębienie na wysokość mniej więcej trzech czwartych. Pieczemy przez 10–12 minut w 180 stopniach C. Kiedy magdalenki są już upieczone, bierzemy się za polewę pistacjową. Rozpuszczamy białą czekoladę ze śmietaną i na koniec dodajemy pastę pistacjową lub mielone pistacje. Zanurzamy magdalenki do połowy w polewie i posypujemy je pistacjami oraz płatkami róży.

Wykorzystując ten przepis, możecie upiec magdalenki z dodatkiem dowolnych orzechów: migdałów, laskowych lub włoskich. Do ciasta można też dorzucić kakao, otartą skórkę z pomarańczy lub z cytryny. Latem warto zatopić w magdalenkowym cieście niewielką ilość owoców sezonowych – spróbujcie wersji z truskawkami, malinami albo jagodami.



eprasa.pl 607736e0e7

Kuchnia testowa

Eksperckie porady świąteczne Barneya.



Składniki w szczegółach: suszone winogrona

Ciągutkowe, słodkie suszone winogrona są jednym z głównych składników wykorzystywanych do pieczenia, szczególnie podczas świąt, kiedy dodajemy je do keksów, puddingów i babeczek z nadzieniem bakaliowym. Oto ich rodzaje:



Koryntki Otrzymuje się je z czerwonych winogron i mają posmak lekko przypalonego karmelu. Są tradycyjnym dodatkiem do brytyjskich deserów, takich jak ciastka Eccles i szkocki pudding spotted dick, a po wymieszaniu z rodzynkami wykorzystuje się je także jako nadzienie do angielskich świątecznych babeczek mince pies oraz angielskiego ciasta świątecznego.



Rodzynki Produkuje się je z zielonych winogron. Nie suszy się ich tak bardzo, jak koryntek, dlatego są bardziej miękkie i od razu gotowe do konsumpcji. W przeciwieństwie do koryntek, dobrze wchłaniają płyny i często maceruje się je przed pieczeniem w alkoholu (bardzo popularne połączenie to rodzynki i rum).



Sułtanki Przez ich kolor zwane także złotymi. Są największe, najsłodsze i najsoczystsze ze wszystkich trzech wymienionych tu rodzajów suszonych winogron. Sułtanki i rodzynki możesz stosować zamiennie – tak samo nadają się do moczenia, gotowania i pieczenia. Nie da się jednak zastąpić sułtanek czy rodzynek koryntkami.

Włącz minutnik: Gotowanie ziemniaków



Zblanszowane To ziemniaki, które nie zostały całkowicie ugotowane, jedynie zahartowane. Dzięki temu nie rozpadną się podczas pieczenia i nie zaszkodzi im nawet to, że przepełnisz nimi blachę lub będziesz je kilka razy wyjmować i z powrotem wkładać do piekarnika.

Puszyste Gotowanie ziemniaków przez 4–5 minut sprawi, że z zewnątrz staną się trochę „puchate", a z kolei taka „zwichrzona" powierzchnia stanie się potem wyjątkowo chrupiąca. Musisz jednak uważać, aby podczas pieczenia zbyt gwałtownie ich nie obracać, gdyż mogą się rozpaść.

Prawie rozgotowane Aby otrzymać najwspanialsze pieczone ziemniaki, ugotuj je do tego stopnia, że da się je z łatwością rozgnieść. Następnie ostrożnie je odcedź i odstaw do całkowitego wystygnięcia i dopiero wtedy wstaw je do piekarnika. Takie ziemniaki będą potrzebować hojnej ilości oleju.

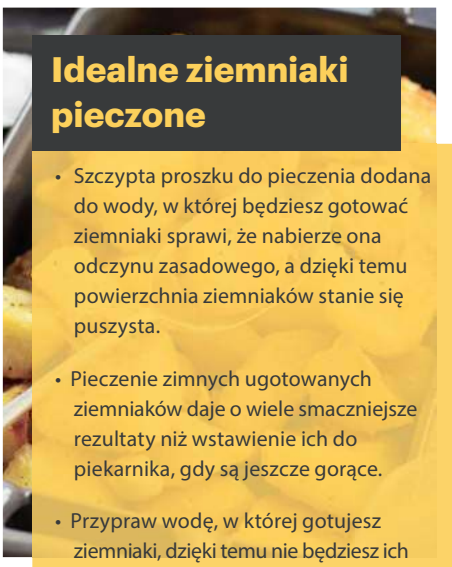
W TYM MIESIĄCU W KUCHNI TESTOWEJ

- Najlepsza zapiekanka dauphinoise
- Idealnie skomponowana deska serów
- Świąteczne wskazówki i sztuczki



Na szybko

Jeśli przepis zaleca całonocne moczenie suszonych owoców, a ty nie masz na to czasu – wsyp je do miski, zalej wskazanym płynem, wstaw na chwilę do mikrofalówki, a potem odczekaj, aż wystygną.



Idealne ziemniaki pieczone

- Szczypta proszku do pieczenia dodana do wody, w której będziesz gotować ziemniaki sprawi, że nabierze ona odczynu zasadowego, a dzięki temu powierzchnia ziemniaków stanie się puszysta.
- Pieczenie zimnych ugotowanych ziemniaków daje o wiele smaczniejsze rezultaty niż wstawienie ich do piekarnika, gdy są jeszcze gorące.
- Przyprawy wodę, w której gotujesz ziemniaki, dzięki temu nie będziesz ich musiał przyprawiać po upieczeniu.

eprasa.pl 607736e0e7

NIEZBĘDNIK

IDEALNA DESKA SERÓW

Zapytaliśmy Patricię Michelson, znawczynię serów oraz założycielkę La Fromagerie w Londynie, które sery powinny znaleźć się na świątecznej desce.

1 **ŚWIEŻY SER KOZI** Rześka kwasowość młodego serka koziego świetnie odświeża podniebienie. Szukaj tych z gatunku łagodniejszych w smaku, kruchych, jak ten w kształcie ściętego stożka. Innym przykładem jest klasyczna francuska rolada kozia Ste Maure de Touraine – w smaku orzechowa, z zewnątrz pokryta popiołem, przez który prześwituje biała pleśń.

2 **SER MIĘKKI** Sery Brie, Camembert lub Hampshire Tunworth – pokryte białą pleśnią, o ziemistym aromacie grzybów leśnych i z wyrazistym, trawiastym posmakiem – są naprawdę również must-have. Kolejnym serem idealnym na tę porę roku jest brytyjski Rollright z King Stone Dairy w Oksfordzie. Ma łagodny, drożdżowy smak i brzoskwiniowo zabarwioną na skutek płukania w solance skórkę. Obecnie produkuje się go w mniejszych rozmiarach, jest więc idealnym dodatkiem do rodzinnej deski serów.

3 **SERY TWARDE** Dla urozmaicenia deski serów powinna ona również zawierać coś o twardszej konsystencji. W tej roli świetnie sprawdzą się cheddary z hrabstwa Somerset – na przykład produkowany metodą tradycyjną Keens lub Montgomery, charakteryzujący się rodzynkowym, lekko orzechowym smakiem. Jeśli masz ochotę spróbować czegoś nowego, sięgnij po Comte d'Estive. Ten ser produkuje się w graniczącym ze Szwajcarią regionie Franche-Comté, w wyniku czego przypomina on nieco ser Gruyère, lecz ze słodko-gorzkim posmakiem czekolady deserowej.

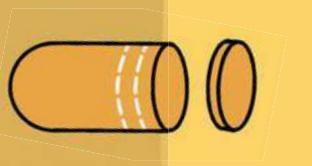
4 **PLEŚNIAK** Stilton i produkowany z surowego mleka Stichelton są idealne o tej porze roku – dojrzałe, z wyraźnie wyczuwalnymi, metalicznymi nutami niebieskiej pleśni. Innym doskonałym pleśniakiem jest produkowany z mleka owczego Roquefort – wyrazisty w smaku, o ziarnistej konsystencji. Wszystkie te sery są idealne do lampki Porto lub treściwego czerwonego wina.

5 **ELEMENT ZASKOCZENIA** Wprowadź coś innego i zaskakującego, na przykład któryś z serów hiszpańskich – pikantny pleśniak Picos de Europa owinięty w liście winogron wniesie do twojej kompozycji nieco owocowych nut – lub portugalskich, jak podobny w stylu do cheddara Sao Jorge z Azorów, o bardzo wyrazistym, ostrym smaku. I jest jeszcze Mont d'Or, który możesz upiec w opakowaniu, w wyniku czego otrzymasz minifondue.

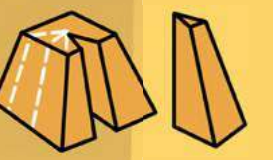
LA FROMAGERIE

La Fromagerie zaistniała w dniu, kiedy Patricia Michelson kupiła krąg sera Beaufort na targu w Meribel. Po tym, jak sprzedała cały ser ze swojej ogrodowej szopy, poszła o krok dalej i przeniosła interes na targowe stoisko. W końcu, w 1992 roku, otworzyła swój pierwszy sklep. Obecnie na La Fromagerie składają się trzy sklepo-kawiarnie, zlokalizowane w londyńskich dzielnicach Highbury, Merylebone i Bloomsbury. Wszystkie prowadzą sprzedaż hurtową i dostarczają sery dla najlepszych restauracji w całej Wielkiej Brytanii.

Jak kroić ser



Rolady lub cylindry. Pokrój je w plastry o grubości 2 cm.



W kształcie piramidek lub stożków. Kroimy je w podłużne kliny; pierwszy wykrawamy ze środka.



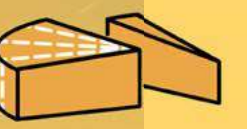
Małe okrągłe sery. Kroimy jak tort. pierwszy wykrawamy ze środka.



Sery twarde w kształcie dużego klina. Zaczynając od czubka, kroimy klin w prostokąty – im bliżej do szerszego końca, tym cieńsze kroimy plastry.



Sery pleśniowe. Kroimy w kliny, zaczynając od środka, aby mieć pewność, że każdy z kawałków zawiera mniej więcej taką samą porcję żyłek pleśni.



Sery w kształcie wydłużonego trójkąta (np. brie).Zaczynając od czubka, kroimy je w wąskie trójkątne plastry.

Ilustracje GEORGE BLETSIS Zdjęcia EMMA BOYNS, GETTY IMAGES

eprasa.pl 607736e0e7

KUCHNIA TESTOWA

NAJLEPSZE ZIEMNIAKI DAUPHINOISE

LICZBA PORCJI: 8–10 PRZYGOTOWANIE: 30 min PRZYRZĄDZANIE: 1 godz. 10 min

zdjęcia **PETER CASSIDY**

ZIEMNIAKI

Wypróbowaliśmy wiele powszechnie dostępnych odmian ziemniaków i te, które najlepiej wchłaniały śmietanę – jednocześnie zachowując chrupiące krawędzie – to Colette, Gala, Irga i Irys. Jeśli macie sprawdzone swoje odmiany, jak najbardziej możecie ich użyć. Często na opakowaniu ziemniaków można znaleźć podpowiedzi, dotyczące idealnego ich wykorzystania.



Co: *To danie jest niczym książę pośród ziemniaczanych potraw. Jest idealnym dodatkiem do świątecznych dań głównych, a przy tym da się je z łatwością przygotować w większej ilości i z wyprzedzeniem. Prawdziwa zapiekanka dauphinoise to nic więcej, jak zapieczone ze śmietanką ziemniaki – apetycznie zrumienione i chrupiące z brzegów. My wrzuciliśmy do niej kilka dodatków, aby ją trochę urozmaicić.*

Jak: *Najlepszym kąskiem są chrupiące brzegi. My, aby było ich więcej, ustawiliśmy plastry ziemniaków pionowo w foremce. Pozostaliśmy wierni prostocie tego dekadenckiego dania, sięgnęliśmy jedynie nieco głębiej do jego francuskich korzeni i wzbogaciliśmy je o kwaskowe nuty crème fraîche.*

LICZY SIĘ ROZMIAR

Aby plastry były tej samej wielkości, kup ziemniaki luzem, będziesz mógł sam wybrać okazy tej samej wielkości – duże jak pięść będą idealne.

Potrzebujesz

- 4 listki laurowe
- pęczek tymianku
- 500 ml śmietanki kremówki
- 500 ml crème fraîche
- trochę świeżo startej gałki muszkatołowej
- 1 ząbek czosnku, przekrojony na pół
- 50 g masła, plus trochę do natłuszczenia foremki
- 2,5 kg ziemniaków (polecamy odmiany Maris Piper lub Desirèe), wszystkich mniej więcej tej samej wielkości, obranych

POD NADZOREM

Sprawdzaj, czy ziemniaki zbyt szybko się nie piekają i w razie potrzeby zmniejsz temperaturę piekarnika. Także śmietanka gotowana za długo i w zbyt wysokiej temperaturze się warzy, przez co na wierzchu wytrąca się warstwa tłuszczu.

ODPOCZYNEK

Po wyjęciu zapiekanki z piekarnika odstaw ją na przynajmniej 10 minut – ziemniaki będą miały czas, aby podczas stygnięcia wchłonąć śmietankę.

eprasa.pl 607736e0e7

Przyrządzanie





1 Zgnieć w pięści listki laurowe i tymianek, aby wydobyć z nich aromat, po czym dodaj je do garnka ze śmietanką, crème fraîche, gałką muszkatołową i połówką ząbka czosnku. Przypraw całość hojnie do smaku. Doprowadź miksturę do wrzenia i gotuj przez 2 minuty. Odstaw do przestygnięcia i naciągnięcia.
2 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Posyp przekrojoną stronę drugiej połówki ząbka czosnku solą i użyj ją do natarcia wnętrza dużego, prostokątnego naczynia do zapiekania. Następnie natłuść naczynie masłem. Resztę masła rozpuść w garnku.
3 Przy pomocy krajalnicy do warzyw pokrój ziemniaki w cienkie plastry i ułóż je w stosy. Następnie umieść te stosy bokiem ciasno w naczyniu, w rzędach. Polej je (przez sitko) sosem śmietanowym (dociśnij zioła, które pozostały na sitku, aby wydobyć z nich resztki sosu). Piecz ziemniaki przez 1 godzinę – w połowie pieczenia smarując je z wierzchu rozpuszczonym masłem – aż zmiękną i staną się z wierzchu chrupiące. Po wyjęciu zapiekanki z piekarnika odczekaj 10 minut i podawaj.

KORZYŚCI: wegetariańskie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 670 kcal • 51 g tłuszczu • 33 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 44 g węglowodanów • 4 g cukru • 4 g błonnika • 6 g białka • 1,1 g soli

CZOSNEK

Zbyt duża ilość czosnku w śmietanie może dać niezbyt smaczne rezultaty. Aby jego smak nie zdominował dania, lecz był jedynie subtelnie wyczuwalny, pozwoliliśmy śmietance lekko naciągnąć aromatem czosnku i dodatkowo natarliśmy ząbkiem formę.

ZIOŁA

Tymianek i listek laurowy dodają aromatu, ale jeśli pozostawisz je w zapiekance, będą przeszkadzać w jedzeniu. My zostawiliśmy je w śmietance, aby naciągnęła ich smakiem, a potem je usunęliśmy. W ten sposób zachowujesz smak ziół, ale pozbywasz się zdrewniałych łodyżek i liści.



IDEALNY PLASTER

Możesz pokroić ziemniaki ręcznie, ale w tym przypadku, gdy chcesz przyrządzić idealną zapiekankę dauphinoise, plastry ziemniaków muszą być cienkie i jednakowych rozmiarów. Krajalnica (mandolina) jest niezbędna, ale malakser wyposażony w tarczę do krojenia w plastry lub dobra tarka czterostronna także się sprawdzą.

GAŁKA MUSZKATOŁOWA

Odrobina świeżo startej gałki muszkatołowej jest klasycznym dodatkiem do dań zawierających śmietanę i ziemniaki. Subtelnie podkreśla ich smak, a ponadto przywołuje nostalgiczne wspomnienia z czasów, kiedy znacznie częściej używano gałki muszkatołowej w kuchni.

ŚMIETANA CZY CRÈME FRAÎCHE?

My zdecydowaliśmy się i na tłustą słodką śmietankę, i na kwaskową crème fraîche, które razem podgrzaliśmy.

NIEKOŃCZĄCA SIĘ PRZYJEMNOŚĆ

Wszelkie resztki możesz podsmażyć na patelni lub wykorzystać jako nadzienie do tarty z ziemniakami.

WARIANTY

Oto kilka wariacji na temat klasycznej zapiekanki dauphinoise. Każda pyszna!

Pokusa Janssona
Aby przekształcić ją w szwedzką wersję ziemniaczanej zapiekanki, dodaj do śmietanki łodyżkę rozmarynu, aby naciągnęła jego smakiem i przed pieczeniem posyp ziemniaki 12 posiekanymi filecikami anchois. Wyborna z jagnięciną.

Tartiflette
Aby otrzymać zapiekankę alpejską, przed pieczeniem posyp ziemniaki 200 g pokrojonego w kosteczkę wędzonego boczku i 1 posiekaną cebulą. W połowie pieczenia rozłóż na wierzchu zapiekanki plastry sera reblochon.

Boulangère
Zamień śmietankę i crème fraîche na 750 ml gorącego bulionu drobiowego lub intensywnego w smaku wywaru warzywnego. Piecz zapiekankę tuż pod sztuką mięsa umieszczonego na kratce, aby ściekały na nią wytapiające się z pieczeni soki.

Koordynator sesji BARNEY DESMAZERY i PETER RÜPSCHL Stylizacja potraw ELENA SILCOCK Stylizacja JENNY IGGLEDEN

eprasa.pl 607736e0e7

SPRAWDZONE TRIKI

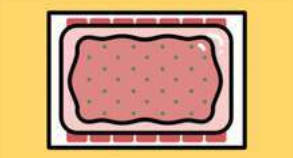
SEKRET SOCZYSTEGO INDYKA



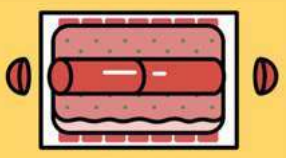
Na przestrzeni lat upiekliśmy setki indyków, dlatego możemy z przekonaniem stwierdzić, że przyprawienie indyka na dwa dni przed pieczeniem diametralnie zmienia jego smak. Ponadto będziesz mógł przez to zredukować ilość soli w przepisie. Dzięki metodzie suchego peklowania, polegającej na posoleniu zawczasu indyka – zarówno z zewnątrz, jak i w środku – sól dostaje się głęboko do wnętrza mięsa, rozkładając zawarte w nim białko i w efekcie je zmiękczając. Dzięki temu indyk podczas pieczenia zatrzymuje w sobie więcej soków; nie będziesz go też musiał zbyt hojnie solić przed pieczeniem. Ta sama zasada tyczy się również innych gatunków ptactwa, jednak ponieważ są one znacznie mniejsze, wystarczy że je posolisz dzień wcześniej. W tym numerze znajdziesz sporo przepisów i podpowiedzi, jak upiec indyka z chrupiącą skórką.

JAK ZWINĄĆ ROLADĘ Z INDYKA

Krok po kroku jak przygotować roladę z indyka, boczku & chorizo z ambitnej części materiału ze strony 26.



1 Umieść pierś z indyka skórą do dołu na boczku, a potem uklep na niej miksturę kiełbasianą.



2 Odkrój od kiełbasek chorizo zaokrąglone końce, a potem umieść kiełbaski na miksturze kiełbasianej tak, by stykały się ze sobą.



3 Pomagając sobie papierem do pieczenia unieś plastry boczku i pierś indyka i owiń nimi ciasno nadzienie, tworząc roladę.



4 Związ roladę w odstępach sznurkiem, aby się nie rozwinęła, po czym owiń ją jeszcze folią spożywczą i wstaw do lodówki. Do tego etapu możesz przygotować roladę do dwóch dni przed pieczeniem.

ZAMROŻONE SKARBY

Zamrażarka twoim sprzymierzeńcem.

ZIEMNIAKI, PASTERNAKI & MARCHEWKI

Wszystkie możesz zawczasu zblanszować, a potem bez rozmrażania wykończyć – dogotować lub upiec. Nie masz zbyt wiele miejsca w zamrażarce? Zamroź warzywa rozłożone na blachach do pieczenia (balkon!), a gdy będą twarde, przesyp je do woreczków na mrożonki.

UPIECZONE PUDDINGI YORKSHIRE

Możesz je zamrozić, a potem po prostu odgrzać w piekarniku.

SOS CHLEBOWY & SOS DO PIECZENI

Możesz je przygotować nawet z miesięcznym wyprzedzeniem.

ZAMROŻONY INDYK W BOŻONARODZENIOWY PORANEK?

Nie panikuj – możesz upiec mrożonego indyka. Po prostu wydłuż czas pieczenia o 50 procent, jeśli twój indyk jest całkowicie zamrożony, lub o 25 procent, jeśli zdążyłeś go częściowo rozmrozić. Aby być pewnym, że ptak jest dobrze wypieczony, sprawdź jego wewnętrzną temperaturę termometrem kuchennym.

SEKRET TKWI W LIŚCIE!

Zrób listę ze wszystkimi rzeczami, które musisz przygotować do świątecznej kolacji. Dzięki niej łatwiej będzie ci się zorganizować, nawet wtedy, gdy do kieliszków zacznie się już lać prosecco.

eprasa.pl 607736e0e7

CHCESZ LEPIEJ ZADBAĆ O SWOJE ZDROWIE?

Skorzystaj z porad, których nie usłyszysz w gabinecie lekarza!



Tylko my wyjaśniamy, jak holistycznie zadbać o swój organizm, zgodnie z zasadą, że stan umysłu, ducha i ciała wzajemnie na siebie wpływają.

PODAJEMY FAKTY, ROZBIJAMY MITY!

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

eprasa.pl 607736e0e7

Polska

Redaktor naczelna
Barbara Komorowska
barbara.komorowska@avt.pl

Współpracownicy:
Agata Abramowicz,
Anna Englisz,
Marta Karcz,
Małgorzata Święczkowska

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

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

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl

DTP
Jakub Tarnowski
jakub.tarnowski@avt.pl

Prenumerata
prenumerata@avt.pl

Kolportaż
Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

United Kingdom

Christine Hayes
Editor-in-Chief

Keith Kendrick
Magazines Editor

Martin Topping
Creative Director

BBC Worldwide, UK Publishing

Chris Kerwin
Managing Director Food

Nicholas Brett
Director of Editorial Governance

Mandy Thwaites
Publisher

Eva Abramik
Publishing Coordinator

UK.publishing@bbc.com

www.bbcworldwide.com/
uk--anz/ukpublishing.aspx

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 2018 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 promo-

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 11/2018

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 607736e0e7

Czy można zamieszkać w ogrodzie?



Architektura otwarta

Piątki 20:55, od 23 listopada

Architekt Zac Monro, inżynier Monty Ravenscroft oraz ogrodniczka Rosie Bines używają wyobraźni i technologii, by stworzyć wyjątkową życiową przestrzeń. Tradycyjna granica pomiędzy domem, a ogrodem ulega zatarciu.

BBC lifestyle

bbc.com/BBCLifestyle

eprasa.pl 607736e0e7

KUCHARSKIEGO

POMYSŁ NA KUCHNIĘ



W SOBOTY O 16:00



Kuchnia+

kuchniaplus.pl

eprasa.pl 607736e0e7