BBC

Zatrzymać lato w naszej kuchni

Kulinarny HIT

WRZESIEŃ 09/2019

goodfood

EDYCJA POLSKA



MAROKO, INDIE, NOWY ORLEAN...
Gorące mieszanki przyprawowe

ŁATWE, PYSZNE, EFEKTOWNE
Zdrowe, codzienne obiady

POWRÓT DO SZKOŁY
Dania do spakowania

PO PROSTU OBFITOŚĆ

- LABNEH Z PIECZONYMI BURAKAMI, KISZONYMI CYTRYNAMI I ZIELONYM SOSEM ROMANESCO
- RATATOUILLE Z CUKINIĄ I KOZIM SEREM
- MAKARON Z PIECZONYMI POMIDORAMI W CZOSNKU I ROZMARYNIE
- CIASTA Z GRUSZKAMI I BRZOSKWINIAMI ORAZ INNE DARY PÓŹNEGO LATA, KTÓRE WPRAWIĄ CIĘ W EUFORIĘ...

ISSN 2391-8373 INDEKS 403644 9/2019
CENA 12 ZŁ (W TYM 8% VAT)
9 772391 837190 09

eprasa.pl 629bfae6f2

Magazyn **Holistic Health**



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

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

eprasa.pl 629bfae6f2

Reklama

WYDANIA SPECJALNE
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



PRZEJRZYJ TE WYDANIA ONLINE I ZAMÓW
NA WWW.ULUBIONYKIOSK.PL
(PRZESYŁKA GRATIS)

eprasa.pl 629bfae6f2



Wrzesień to obfitość warzyw i owoców.

To wciąż jeszcze lato. Warto zatrzymać je możliwie najdłużej na naszych stołach. Teraz naprawdę możemy wybierać i przebierać w świeżych, zdrowych sezonowych składnikach. Wciąż mamy w zasięgu ręki nieocenione dla naszego zdrowia zielone produkty: wiele gatunków sałat, szpinak, jarmuż, zioła. Jedzmy buraki, ziemniaki (polecamy też bataty), cukinię. Nie możemy przegapić sezonu na pomidory i paprykę. Teraz są najlepsze! Sami wiecie, jak wielki mają kulinarny potencjał, plus oczywiście nieocenione wartości odżywcze. Mając ochotę na coś słodkiego sięgajmy po jabłka, gruszki, brzoskwinie. Jedzmy więcej ryb, mięso tylko przy szczególnych okazjach. Przepisy na jedne i drugie – także znajdziecie na naszych łamach. Poszukajcie też oryginalnych przepisów na słodkie przetwory.
W każdym numerze „Good Food", pod każdym przepisem podajemy ilość kalorii, wartość odżywczą danej potrawy. Pod większością z nich wskazujemy na dodatkowe korzyści, np. to, że jest wegańska, niskokaloryczna, jaką stanowi część z 5 wskazanych w codziennym żywieniu porcji warzyw i owoców.

Z nami możesz czuć się pewnie i bezpiecznie, planując codzienne i weekendowe posiłki!
A wszelkie szaleństwa też masz pod kontrolą!

Bo o to właśnie chodzi, by na co dzień odżywiać się zdrowo, korzystać z dobrodziejstw sezonowej kuchni, a tylko czasem sobie trochę pofolgować. „GoodFood" od zawsze jest w tym świetnym sojusznikiem.
W Polsce z tym problemem nadwagi zmaga się 68 proc. mężczyzn i 53 proc. kobiet. Zjawisko jest również powszechne wśród dzieci – występuje u 44 proc. chłopców i 25 proc. dziewcząt. Niestety, ten odsetek wrasta. Szerzej piszemy o tym w „Trendach i nowościach", nie przegapcie. Znajdziecie tam też informacje o produktach zalecanych osobom, uprawiających sport oraz nowych produktach żywnościowych na polskim rynku, z którymi łatwiej będzie utrzymać zdrową dietę.
W dziale „Rodzina i zdrowie" polecamy pomysły na posiłki na wynos – do zabrania do szkoły, ale też do pracy. Zdrowego stylu życia dzieci uczą się od rodziców.
Aby zatrzymać lato, zapraszamy w podróż do Maroka, na Karaiby, do Indii, Meksyku, Nowego Orleanu. Jeśli chcecie poczuć klimat tych niesamowitych miejsc – przygotujcie odpowiednie mieszanki przyprawowe ze składników dostępnych w każdym domu. Bo zdrowy styl życia to też umiejętność wykorzystania tego, co mamy pod ręką, niemarnowanie żywności, przemyślane zakupy.

Starajcie się. Powodzenia! Jesteśmy z Wami!

Dorota Próchniewicz
redaktor naczelna

eprasa.pl/629bfae612

W prenumeracie najtaniej!



Prenumeratę zamówisz na

www.avt.pl/prenumerata

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

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

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

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

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

eprasa.pl 629bfae6f2

BBC goodfood

Spis treści Wrzesień 2019



41 Makaron z pomidorami w czosnku i rozmarynie, z bułką tartą i ricottą



42 Polędwica w melasie, puddingi Yorkshire z pieprzem, pieczone ziemniaki z The Coach

Trendy i nowości

9 **Z CZYM TO SIĘ JE?**
Nowe, zdrowe produkty na polskim rynku, przepisy kuchni tajskiej, zaproszenia na imprezy

W tym miesiącu

23 **NIECH LATO TRWA!**
Mieszanki przyprawowe z najgorętszych stron świata

36 **WRZEŚNIOWE ZBIORY**
Przepisy Rosie Birkett pełne sezonowych warzyw i owoców

42 **PIECZ NA ZDROWIE!**
Polędwica, ziemniaki, puddingi i tarta tatin, czyli menu Toma Kerridge'a.

Na co dzień

47 **BEEF STROGONOFF**
Wersja light

48 **ŁATWE, ZDROWE, KOLOROWE**
Cztery składniki i obiad gotowy!

54 **4 RAZY BATATY**
Sycący posiłek w kilka chwil

56 **LEKKIE MAKARONY**
Z mnóstwem warzyw

58 **PROSTO NA STÓŁ**
Pomysły na obfitą, ale niskokaloryczną kolację z piekarnika

61 **SMAK GRECJI**
Souvlaki na koniec sezonu

Rodzina i zdrowie

63 **POWRÓT DO SZKOŁY**
Dania do spakowania, nie tylko dla dzieci

70 **PIECZONE RATATOUILLE**
Przyrządzone darów późnego lata

72 **FALAFEL, WRAPY I...**
Emma Freud o uchodźcach

Inspiracje

76 **SOS SOJOWY** Smak umami i kilka znakomitych przepisów

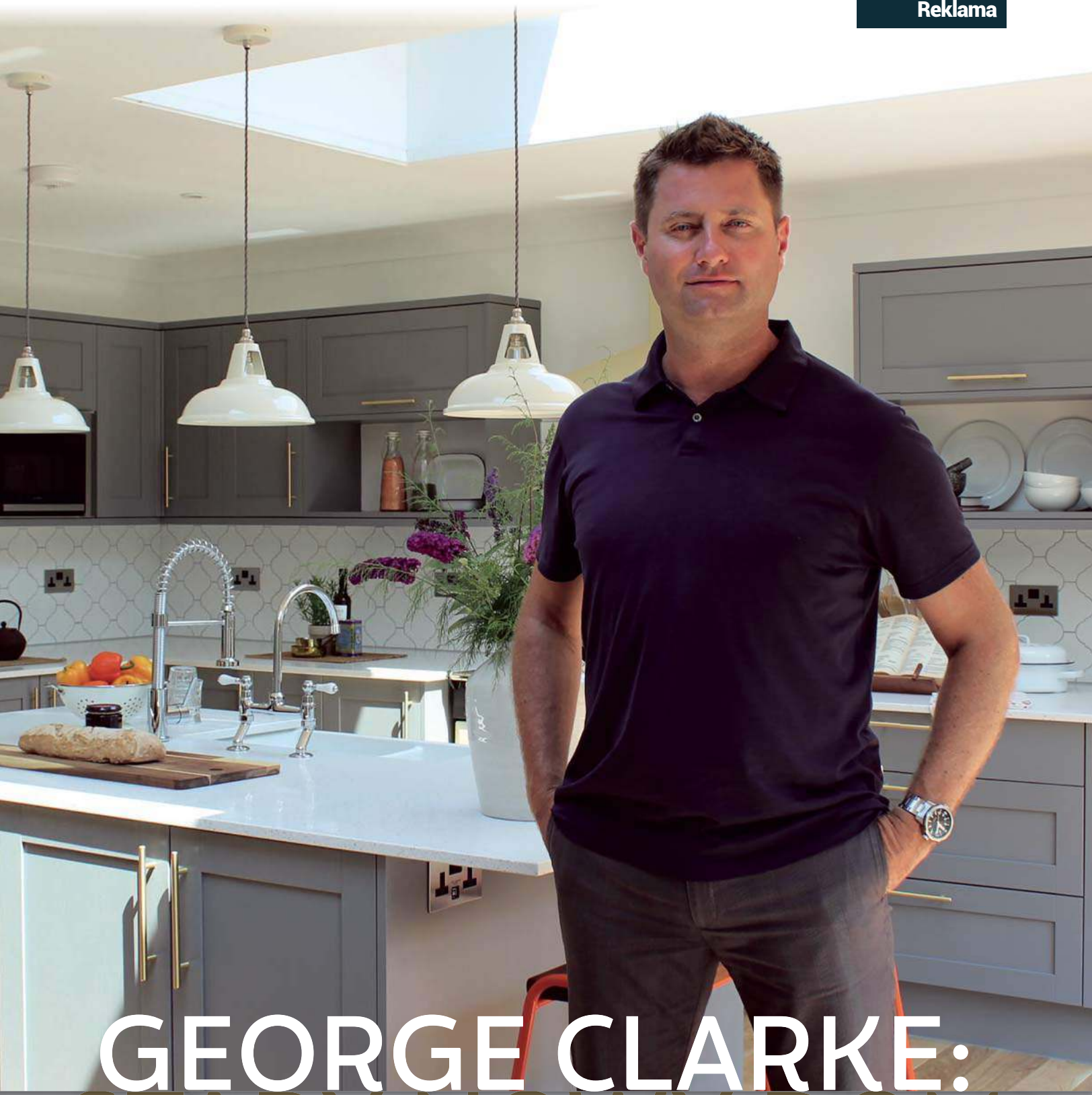
82 **SMAKI SOMALII**
Canjeero (naleśniki) z gulaszem wołowym i sezonową sałatką

84 **PRZEKĄSKI NA WIECZÓR FILMOWY**
Każda cię zaskoczy!



Smażone krewetki Cajun (s. 26)

eprasa.pl 629bfae6f2



GEORGE CLARKE: STARY NOWY DOM

Jak sprawić, aby stary dom zalśnił na nowo?
Dowiedz się, oglądając nowy program w BBC Lifestyle.

Wtorki 20:55
Premiera 17 września

BBC lifestyle

eprasa.pl 629bfae6f2

10
Herbatniki zołedziowe z pikantna nuta

64
Omlet w bułce na drugie śniadanie do szkoły

74
Owsiana kruszoną z gruszkami i czekoladą

81
Kurczak generała Tso z sosem sojowym









eprasa.pl 629bfae6f2

Z CZYM TO SIĘ JE

W tym miesiącu jemy ciastka z pikantną nutą, poznajemy kuchnię tajską, zatrzymujemy smak lata, szukamy zdrowych produktów oraz zastanawiamy się, jak walczyć z nadwagą.

Teksty **KEITH KENDRICK, ANNA LAWSON, DOROTA PROCHNIEWICZ**



GORĄCY TREND

Żołędzie

Starożytny symbol życia i szczęścia jest inspirujący również dla współczesnych szefów kuchni i producentów żywności.

zdjęcie **EMMA BOYNS**

Przewróć stronę, by poznać przepis

eprasa.pl 629bfae52

GORĄCY TREND

Trendy to niekoniecznie nowe produkty. Czasem pomysły przybywają z odległych wieków. Żołędzie jadano od starożytności, teraz znów stają się popularne i to zarówno jako składnik, jak i jako inspiracja. Szef kuchni Ollie Dabbous (dawniej z Dabbous, a teraz w Hide of Hide) z jego żołędziową praliną, podaną z grillowaną wieprzowiną Ibérico w 2014 roku był jedyny. Stopniowo przybywało konkurentów. W 2016 roku, otwierając w Nowym Jirku restaurację Agern (po duńsku: „żołądź"), zrobiono ukłon w stronę autochtonicznych produktów spożywczych w Skandynawii. Szybkie przewijanie do przodu i już w 2018 roku -- ulubiony produkt z Instagrama to pudding żołędziowy. Jest w menu Hide. A żołędziowy gin jest dostępny w Sabores Extremeños (saboresextremenos.com), podobnie jak mąka żołędziowa na amazon.com. Surowe żołędzie nie nadają się dla ludzi, ponieważ są niesamowicie gorzkie, ale po przetworzeniu, mogą być spożywane w całości lub zmielone na mąkę. Spróbuj użyć mąki z żołędzi w ciasteczkach, naleśnikach. Aby poprawić gęstość ciasta oraz dla tej wyjątkowej „orzechowości" w smaku.



gf wskazówka

Nie pokuś o to, by samodzielnie szukać żołędzi do zjedzenia. Dęby w parkach, lasach są atakowane przez gąsienice, bywają opryskiwane, mogą więc zawierać toksyczne substancje.



Herbatniki żołędziowe z pikantną nutą

Ilości mąki różnią się tutaj w zależności od tego, jak bardzo ciemne chcesz mieć ciasteczka. Mąka żołędziowa ma różną barwę w zależności od tego, z jakiego rodzaju żołędzia jest zrobiona. Jeśli więc masz bardzo ciemną, możesz chcieć dodać więcej zwykłej mąki. Foremki wiewiórek i żołędzi wzięliśmy ze strony whitestuff.com.

LICZNA PORCJI 24 PRZYGOTOWANIE 20 MINUT PLUS CHŁODZENIE I STUDZENIE GOTOWANIE 10 MINUT

200 g masła, posiekanego
275-300g mąki zwykłej, plus trochę do posypywania
25-50 g mąki żołędziowej
100 g drobnego brązowego cukru
1 jajko plus 1 żółtko
ekstrakt z wanilii
1 łyżka mieszanki przypraw do piernika lub cynamonu
biały lukier lub stopiona czekolada, do dekoracji.

1 Wcieraj masło w mąkę palcami, aż masa zacznie przypominać okruchy chleba, a następnie wymieszaj ją z cukrem, jajkiem, żółtkiem, wanilią i przyprawami. Zagnieć ciasto. Rozwałkuj je i wycinaj herbatniki o jakim zechcesz kształcie (ok. 6 cm średnicy). Ponownie przewiń wykończenia i powtórz. Ułożyć na tacach, wyłożonych pergaminem i schładzaj przez 30 minut lodówce.

2 Podgrzej piekarnik do 200 st. C/ (z termoobiegiem do 180 st. C). Piecz herbatniki 10 minut, odstaw do ostygnięcia. Udekoruj lukrem lub zanurzając z płynnej czekoladzie.

PORCJA ZAWIERA 138 kcal • 8 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 4 g cukru • 1 g błonnika • 2 g

CZY ZNASZ... PAPRYKĘ ALEPPO?

Bliski Wschód i kuchnia śródziemnomorska nadal wzbijają się na wyżyny kulinarnej popularności. Tak samo popularne są coraz to nowe składniki i przyprawy. Zauważyliśmy, że coraz więcej restauracji używa papryki Aleppo (Aleppo pepper).

Co to jest?

Suszony i rozdrobniony owoc specyficznej ostrej czerwonej papryki, dojrzewającej w syryjskim mieście Aleppo. Ze względu na konflikt zbrojny w Syrii, papryki te uprawia się obecnie głównie w Turcji. Przyprawy używa się do gotowania, jest składnikiem wielu regionalnych dań, w tym kebabów.

Jak smakuje?

Papryka Aleppo ma łagodniejszy, słodszy smak niż inne płatki chili. Jest raczej aromatyczny i owocowy niż bardzo pikantny.

Jak używać?

Można posypać płatkami sałatki w stylu bliskowschodnim, albo grillowane mięsa. Jeśli polubisz ten smak, możesz używać ich w każdym daniu, mającym w składnikach paprykę.

Gdzie znaleźć?

W specjalistycznych sklepach, kulinarnych delikatesach. My kupowaliśmy online na souschef.co.uk, Ottolenghi.co.uk, amazon.co.uk.

Anna Lawson



Zdjęcia, kierownik sesji GARETH JONES I Stylizacja potraw I MYLES WILLIAMSON I Stylizacja EMMA BOYNS I Inne zdjęcia GETTY IMAGES, ALAMY

eprasa.pl 629bfae6f2

BAROMETER

Co jest trendy

Kawa brokułowa

Proszek ze zmielonych brokułów i kawa -- ten trend pochodzi z Australii. Dwie łyżki stołowe zawierają w przybliżeniu jedną porcję brokułów, a wraz z nią witaminę B6 i witaminę E. Opcja dla tych, co lubią kawę, a nie jedzą zieleniny.

Napoje z przyprawami



Zauważyliśmy ogromny „przyrost" przyprawionych napojów – od zdrowych koktajli do napoje bezalkoholowych. Pomyśl o margaricie z chili i imbirem, o pisco sour z dodatkiem habanero, o jalepeño mojito, o napojach bezalkoholowych o smaku imbiru, pieprzu cayenne.

Wielbłądzie mleko



W ostatnich latach na rynku jest wielka ilość produktów, określanych jako mleko. Od mleka z orzechów lub owsa po kozie. Najnowsze? Mleko wielbłąda! Znane od wieków w Afryce Północnej na Bliskim Wschodzie, jest teraz dostępne w naszych sklepach (najlepiej szukać oczywiście w necie).

Baobab



Proszek z baobabu zawiera przeciwutleniacze, witaminę C, dużo potasu. Był sprzedawany jako suplement. Ostatnio pojawił się w Wielkiej Brytanii w produktach takich, jak syropy Fiovana Lime, mint & baobab (ocado.com) czy masło z orzeszków i baobabu (meridianfoods.com).

Piwo i krowy



Koszty, związane z masową produkcją piwa są duże, zwłaszcza dla środowiska naturalnego. Teraz produkują je niezależne gospodarstwa rolne. W Wielkiej Brytanii można wspierać „piwnych" farmerów, kupując krowy (buyacow. uk)





CZY POLACY POTRAFIĄ WYKORZYSTAĆ KULINARNY POTENCJAŁ ZIEMNIAKÓW?

Jak wynika z badania przeprowadzonego na potrzeby kampanii „Ziemniaki czy kartofle? Wybierz, smakuj i jedz", blisko 40 proc. Polaków sięga po ziemniaki kilka razy w tygodniu, a u niemal 80 proc. z nich są one nieodłącznym dodatkiem do obiadu. Z kolei prawie 20 proc. młodych ludzi (15-39 lat) deklaruje gotowość do wyeliminowania kartofli z codziennego menu. Ponad 85 proc. ankietowanych wskazało, iż spożywa ziemniaki przede wszystkim – z wody. Młodzi jedzą ziemniaki w formie mocno przetworzonej, jak np. chipsy. Czy więc Polacy nie znają wartości odżywczych ziemniaka i jego możliwości kulinarnych? „Kartofle są wdzięcznym produktem, z którego można przygotować wiele zdrowych przekąsek oraz smacznych dań, zarówno na spotkanie ze znajomymi, jak i lunch do pracy czy szkoły. (...) Ziemniaki to tradycyjnie polski produkt, który warto przywrócić do jadłospisu. Eliminowanie ich z naszego menu to duży błąd, ponieważ droga do zdrowego odżywiania wiedzie przez wzbogacenie codziennej diety, w miejsce wykluczania poszczególnych produktów" – mówi Aneta Łańcuchowska, dietetyk, ekspert II edycji kampanii. Ziemniaki, ze względu na bogactwo składników odżywczych i witamin, są odpowiednie dla osób młodych, starszych, a także tych, którzy dbają o formę i są aktywni fizycznie. Są świetnym źródłem potasu regulującego prawidłową pracę układu sercowo-naczyniowego oraz błonnika dającego uczucie sytości i wpływającego na procesy trawienne. Zawierają także wysokiej jakości białka oraz witamin z grupy B, które wpływają na dobrą kondycję układu nerwowego. Informacji o kampanii oraz przepisów szukajcie na: www.ziemniakiczykartofle.com.pl

Wybieramy jakość

Nowe badania świadomości konsumenckiej (Promocja Certyfikacji Innowacyjnych Przetworów z Owoców i Warzyw etap II, IQS Sp. z o. o., czerwiec 2019), pokazują, że skład produktu, jakość lub wpływ na zdrowie są dla konsumentów dużo ważniejsze niż cena przetworów owocowo-warzywnych. Tylko 12 proc. konsumentów kieruje się wyłącznie ceną. Wyniki wykazały, że trend dotyczący zdrowego odżywiania nieustannie zyskuje na znaczeniu przy dokonywaniu wyborów zakupowych, a konsumenci są w stanie zapłacić więcej za wyroby rolno-spożywcze dobrej jakości.
Więcej na: www.certyfikowanyprodukt.pl

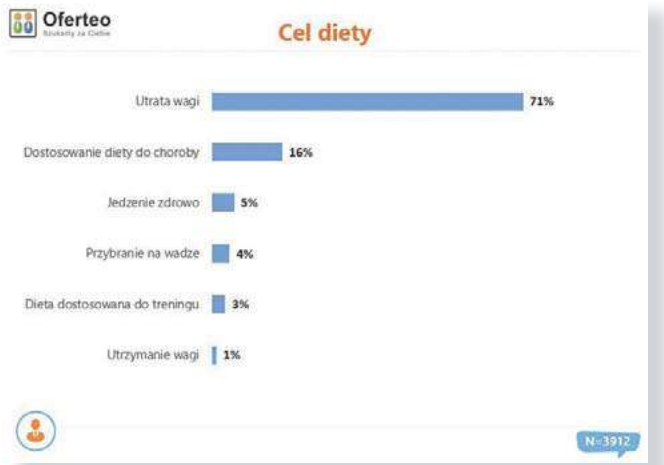


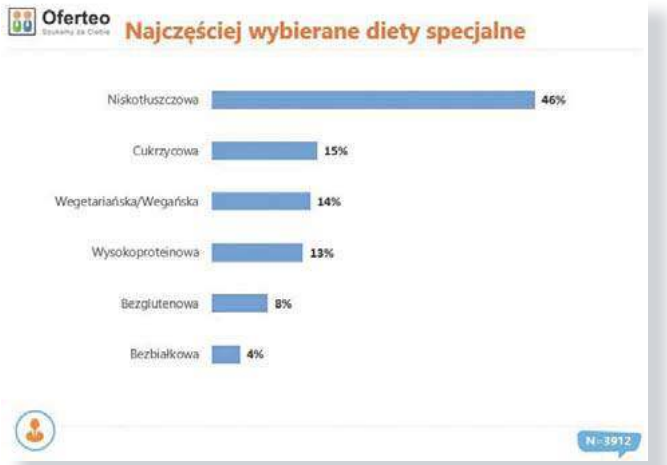
Zdjęcia GETTY IMAGES, OLIVIA BRABBS, RICHARD MOHAROS, AWS PHOTOGRAFIA

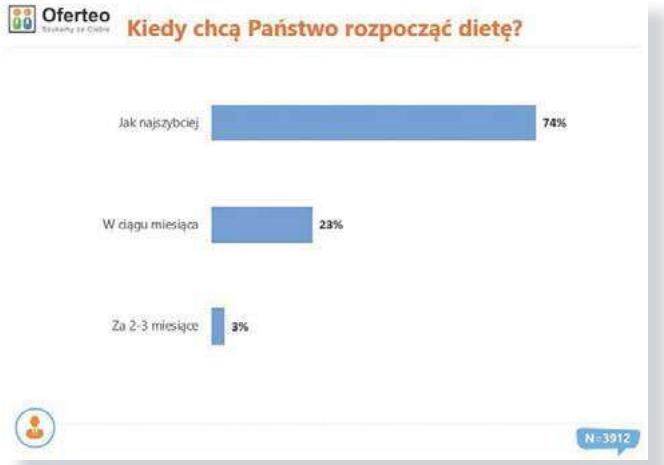
eprasa.pl 629bfae6f2

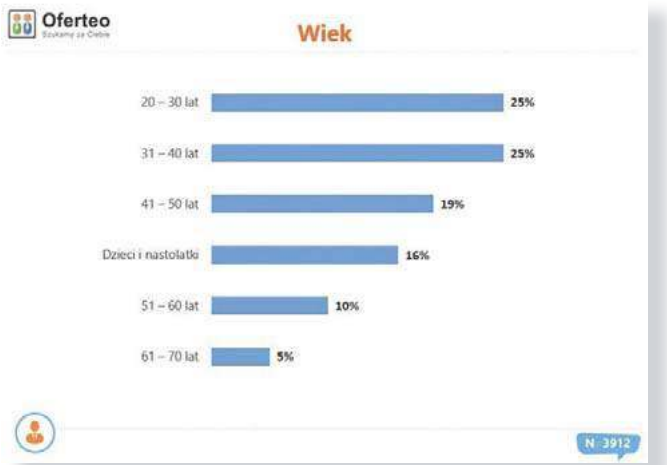
Po co Polacy przychodzą do dietetyka?

Jak wynika z raportu Oferteo.pl, po pomoc dietetyka zgłaszają się osoby w każdym wieku, a największa część z nich mieści się w przedziale od 20 do 30 roku życia (25 proc.). Głównym powodem podjęcia decyzji o kontakcie ze specjalistą jest chęć zrzucenia nadwagi (71 proc.). W Polsce z tym problemem zmaga się 68 proc. mężczyzn i 53 proc. kobiet. Zjawisko jest również powszechne wśród dzieci – występuje u 44 proc. chłopców i 25 proc. dziewcząt.
Do takiego stanu prowadzą m.in. złe nawyki żywieniowe. Według danych Oferteo.pl aż 71 proc. klientów dietetyków codziennie pije kolorowe napoje gazowane, jednocześnie zdecydowanie zbyt rzadko sięgając po wodę.
Więcej na: www.oferteo.pl









NADWAGA U DZIECI – NASZA SPRAWA

Według międzynarodowego badania HBSC nadwaga lub otyłość dotyczy aż 21,7 proc. młodzieży w wieku 11-15 lat w Polsce. W poprzedniej edycji badania (2014) odsetek ten wynosił 19,9 proc. To niepokojące dane, ponieważ coraz powszechniejsza nadwaga i otyłość u dzieci zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób (m.in. cukrzycy, niewydolności układu krążenia lub astmy) w dorosłym wieku. Czy problemy z nieprawidłową masą ciała to tylko skutek niewłaściwego trybu życia? Skąd się biorą problemy z nieprawidłową masą ciała u dzieci i młodzieży? Prof. dr hab. n. med. Janusz Książyk z Centrum Medycznego Damiana twierdzi, że poważnych błędem dietetycznym jest rezygnacja ze śniadania lub spożywanie go w pośpiechu, bez zwracania uwagi na jakość. Braki energetyczne uzupełniane są dopiero po powrocie ze szkoły, niejednokrotnie wieczorem, zaś wieczorne objadanie się negatywnie wpływa na jakość snu, powodując poranne zmęczenie. To błędne koło. Ponadto dzieci i młodzież spożywają za mało produktów pełnoziarnistych i mlecznych, ryb oraz owoców i warzyw, które są naturalnym źródłem takich mikroelementów i pierwiastków, jak: witaminy A,B i D, kwas foliowy, magnes, cynk, potas, błonnik, żelazo czy wapń. Problemem jest również ograniczona aktywność fizyczna. Rolą rodziców jest zaszczepienie w pociechach zamiłowania do zdrowego stylu życia. Najlepiej poprzez własny przykład.
Przepisy na zdrowe posiłki znajdziecie w każdym numerze magazynu Good Food, zwłaszcza w działach „Na co dzień" oraz „Rodzina i zdrowie".



eprasa.pl 629bfae6f2

Codzienna dieta osób aktywnych



Powinna być odpowiednio zbilansowana, z uwzględnieniem równowagi energetycznej. Niezbędne jest spożywanie odpowiedniej ilości substancji bioaktywnych, białka, tłuszczy, a także węglowodanów, dostarczających glukozę, przetwarzaną w energię. Przykładowo, 1 gram węglowodanów dostarcza około 4 kcal energii. Jak tłumaczy dr Dariusz Włodarek, dietetyk i żywieniowiec, Kierownik Zakładu Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, wraz ze wzrostem aktywności fizycznej, zapotrzebowanie na nią wzrasta: „Przed treningiem trzeba zadbać o energię, która pozwoli nam go przeprowadzić. Na cztery godziny przed powinniśmy dostarczyć węglowodanów złożonych, które organizm przetworzy w glukozę. Na godzinę, dwie przed rozpoczęciem aktywności należy z kolei dostarczyć węglowodanów prostych, np. w postaci świeżych bądź suszonych owoców. Dobrym pomysłem jest także sok owocowy, np. pomarańczowy, będący też źródłem witaminy C. Trening dłuższy niż godzinę wymaga dodatkowego uzupełnienia energii w postaci węglowodanów prostych w trakcie jego trwania. Zaś do 45 minut po wysiłku powinniśmy spożyć posiłek regeneracyjny węglowodanowo-białkowy, taki jak jogurt z jagodami i miodem czy bułka z dżemem. Wspomożemy w ten sposób regenerację białek w mięśniach i uzupełnimy glikogen w tkance mięśniowej, wykorzystany w pierwszych 60 minutach treningu. Równie istotne jest to, co spożywamy w trakcie całego dnia. Podstawą Piramidy Żywienia i Aktywności Fizycznej, stworzonej przez Instytut Żywności i Żywienia, jest 5 porcji warzyw i owoców, z czego jedną z nich może stanowić szklanka soku (ok. 200 ml). „Wspierają prawidłowe funkcjonowanie organizmu, ale też pozwalają uzyskać lepsze rezultaty w trakcie treningów oraz zredukować stres oksydacyjny po wysiłku dzięki dużej zawartości antyoksydantów – opisuje dr Włodarek. Wyniki badań na młodych sportowcach wykazały, że zawarty w soku pomidorowym likopen zmniejsza stres oksydacyjny i może wpływać pozytywnie na wydolność organizmu. W innym badaniu wykazano, że spożywanie soku z buraka wpływało na zwiększenie siły u młodych sportowców. Więcej na: www.5porcji.pl.

W kazdym numerze, pod naszymi przepisami szukajcie informacji, jaką część z 5 porcji warzyw i owoców dziennie stanowi dana potrawa.

WODA DLA ZDROWIA DZIECI

200 tysięcy porad lekarskich i hospitalizacji rocznie, aparatura medyczna pracująca 7 dni w tygodniu przez 24 godziny na dobę oraz tysiące małych pacjentów, czekających na pomoc to standard w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Krakowie-Prokocimiu. Pod koniec czerwca w prokocimskiej placówce nieodwracalnej awarii uległ kriostat – niezbędne narzędzie diagnostyczne. Zakup sprzętu współfinansuje marka Kinga Pienińska w ramach kampanii charytatywnej „Woda, która pomaga". Celem kampanii jest finansowa pomoc szpitalom dziecięcym w Polsce (5 proc. ze sprzedaży specjalnej linii wód marki Kinga Pienińska). Pośrednio kampania przypomina, jak duże znaczenie ma, i dla dzieci, i dla dorosłych codzienne picie odpowiedniej ilości wody.



eprasa.pl 629bfae6f2

Makaron na zdrowie

Pełnoziarniste makarony przekonują do siebie coraz większe grono smakoszy. Makarony Pełne Ziarno od Lubelli mają nowy, delikatniejszy smak, jest więc szansa, by polubili je nawet ci, którzy dotąd gustowali w tradycyjnych makaronowych smakach. Są źródłem tzw. „dobrych węglowodanów', które mogą wpływać na uzupełnienie glikogenu w tkance mięśniowej oraz białka, które wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mózgu, a także pomaga budować i utrzymać masę mięśniową. Zawierają też błonnik, żelazo, miedź, fosfor czy mangan. Lubella Pełne Ziarno to aż 7 produktów do wyboru.



KASZA DLA ZABIEGANYCH

Kaszotto w 20 minut to nowość z serii Dania Babci Zosi. Babcia Zosia lubi ułatwiać życie zabieganym. Do serii prostych w przygotowaniu dań z naturalnych składników dołączyło kaszotto w czterech wersjach smakowych. Kasza to kopalnia witamin i składników odżywczych, a kaszotto można przyrządzić właściwie z każdego jej rodzaju. Z odpowiednio dobranymi składnikami, przyprawami i gęstym sosem tworzy pyszny i sycący posiłek. W ofercie: kaszotto z burakami i pestkami dyni, z dynią i jarmużem, z soczewicą i pomidorami, z grzybami i natką pietruszki.



Zupy na nowo

Zupy Profi z nową zawartością i w nowym opakowaniu. Innowacja polega na wykluczeniu z receptury sztucznych aromatów, wprowadzeniu naturalnych składników oraz większych ilości warzyw, przypraw oraz mięsa, co przyczyniło się także do polepszenia smaku. Zupy nie zawierają sztucznych barwników. Opakowanie typu „softpack" jest wygodniejsze w użyciu.



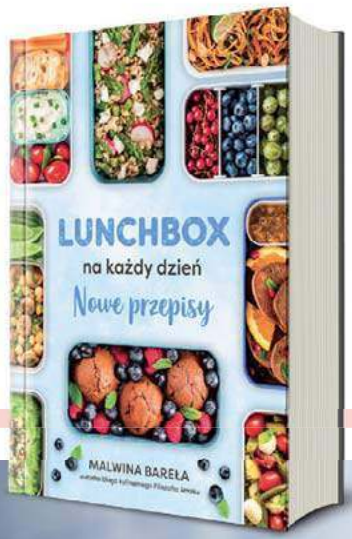
eprasa.pl 629bfae6f2

Lekko i kolorowo

Szukasz pomysłu na lekki lunch? Może pomidorowo-truskawkowa panzanella z ziołowymi grzankami i grillowanym serem halloumi będzie w sam raz? Szukasz alternatywy dla kanapek? Drożdżowe bułeczki z masłem pomidorowo-ziołowym można zabrać do szkoły, do pracy. Przepisów szukaj na stronie nowej marki Zdrowe Pola (www.zdrowepola.pl), a naturalnych produktów w sklepach sieci Rossmann i wybranych sklepach sieci Carrefour.



Lektura z pudełkiem



Malwina Bareła, autorka bloga Filozofia Smaku i bestsellerowego Lunchboxa na każdy dzień (wydawnictwo Znak Horyzont), wraca z nowymi przepisami! Twój lunchbox nie musi być nudny! Wystarczy chwila, by stworzyć posiłek, który sprawi przyjemność Tobie i Twoim bliskim. Książka zadziwi prostotą, pokaże, jak ograniczyć ilość wyrzucanego jedzenia, stworzyć niesamowite dania z niewykorzystanych składników, zaoszczędzić pieniądze. Pozwoli zaplanować zakupy i ekonomicznie gospodarować czasem w kuchni.



Pieróg niejedno ma imię

Włoskie ravioli, rosyjskie pielmieni, brazylijskie empanadas, litewskie kołduny, a może gyoza? Choć przywykliśmy, że pierogi to nasza narodowa specjalność, kształtne sakiewki jada się praktycznie wszędzie. Miłośnikom pierogów i azjatyckich smaków marka Konspol poleca specjalną linię pierożków Go Asia. Do wypróbowania przysmaki rodem z Chin i Japonii.

ZATRZYMAĆ LATO

Słoneczna pogoda, dłuższe dni, wakacyjne wyjazdy, dojrzałe owoce sezonowe – pragniemy, by ten letni czas nigdy się nie skończył. Pór roku nie da się zatrzymać, ale można skutecznie przechować smak i zapach ciepłych dni na dłużej. Suszarka spożywcza marki MPM model MSG-11 znakomicie sprawdzi się przy utrwalaniu aromatu ziół i kwiatów, a ususzone owoce i warzywa wzbogacą naszą dietę o naturalne minerały i witaminy nawet zimą!



eprasa.pl 629bfae6f2

Sekrety mistrza

Wraz z końcem lipca do sprzedaży trafił pierwszy napój sportowy Roberta Lewandowskiego. RL9 PRO Power Formula by OSHEE to efekt współpracy piłkarza z liderem polskiej branży napojów funkcjonalnych. Przeznaczony dla osób aktywnych, do stosowania przed i w trakcie treningu, został wzbogacony o specjalny składnik aktywny – ashwaghandę oraz kompozycję niezbędnych witamin i minerałów. Napój jest już dostępny w sieci handlowej Żabka. Power Formula jest pierwszym produktem z profesjonalnej linii RL9 by OSHEE. Wkrótce kolejne produkty uzupełniające serię.





Superżywność na twoim stole

Jak w naturalny sposób dodać sobie energii, poprawić wydajność i wytrzymałość organizmu? Wystarczy dodać do swojej diety macę, która należy do grupy superżywności, Jest bogata w wapń, magnez, fosfor, potas, siarkę, sód i żelazo. Zawiera również przeciwutleniacze i witaminy B1, B2, B12, C i E. Maca to roślina pochodząca z Peru, rosnąca w Andach na wysokościach powyżej 4 tys. metrów. Ma długą historię zastosowań kulinarnych i zdrowotnych. Główną jadalną częścią rośliny jest korzeń, który rośnie pod ziemią. Jest on na ogół suszony i spożywany w postaci proszku. Właśnie w takiej postaci oferuje go Purella Superfood.



Herbata na chłodno

Aż 80 procent Polaków codziennie pije herbatę. Coraz częściej sięgamy po herbaty orientalne. Próbujemy nowości, a nazwy takie, jak: Rooibos, Assam czy Pu-erh nie są nam już obce. 82 proc. ankietowanych chętnie wybiera także herbatę mrożoną. Marka Fuzetea chcąc odpowiedzieć na trend poszukiwania nieznanych, herbacianych specjalności, wprowadziła na rynek dwa nowe smaki mrożonej herbaty: fuzja smaków herbaty oolong, winogron i liczi, fuzja smaków rooibos, jagód i miodu.

ORZECH NA JESIEŃ



Marka E.Wedel do kolekcji pianek Ptasie Mleczko® we wrześniu dodaje dwa limitowane smaki: Orzech Włoski i Peanut Butter. Coś dla miłośników drobnych przyjemności oraz nietuzinkowych połączeń smakowych.



ODŻYWCZY SOK

Tłoczony na zimno sok bananowo-jabłkowy Limenita sprawdzi się jako ochłoda na ostatnie letnie dni, jest też bogaty m.in. w błonnik, doskonale zaspokaja głód. Zawiera przeciwutleniacze, wapń, magnez czy żelazo. Jest też skarbnicą potasu, fosforu, witaminy C i B3 oraz kwasu foliowego. Dostępny w dużych sieciach spożywczych.

eprasa.pl 629bfae6f2



PIKANTNE CIASTKO

Ciastko z owocami morza? To brzmi nietypowo, ale trend jest naprawdę OK. Zaufaj nam! Owoce morza to najnowszy topowy składnik dodawany do wypieków. Ondine (ondinerestaurant.co.uk) w Edynburgu wykorzystał w tym celu brązowego kraba. Swoją wersję krabowego ciasteczka ma The Wigmore (the-wigmore.co.uk). Nas najbardziej ujęła bajecznie chrupka propozycja Toma Browna z Cornerstone (cornerstonehackney.com), czyli krewetki, kalarepa, korniszon.

Krewetkowy crumpet z Cornerstone's Potted Crumpets

Jeśli zrobienie własnych „crumpetsów" (tradycyjne angielskie, niesłodkie racuchy drożdżowe) cię dziś przerasta, znajdź gotowe ciasto, które się nada, by wyłożyć na nie ten genialny farsz. Nie będzie to oryginalna wersja przepisu, ale spróbujesz farszu i nie przegapisz idei łączenia owoców morza z ciastem.

LICZBA PORCJI 4
PRZYGOTOWANIE 30 MINUT
GOTOWANIE 20 MINUT

Na racuchy
125 g mąki chlebowej
½ łyżeczki golden caster sugar
7 g saszetka drożdży
½ łyżeczki sody oczyszczonej
masło do wysmarowania foremek
Na farsz
szczypta pieprzu kajeńskiego
½ łyżeczki mielonej gałka muszkatołowej
½ łyżeczki kwiatu muszkatu
250 g masła
1 cytryna, otarta skórka i wyciśnięty sok
2 duże korniszony
1/2 średniej kalarepy
garść posiekanej natki pietruszki.
250 g krewetek brązowych
szczypta wędzonej papryki

1 Aby zrobić racuchy, wszystkie składniki wrzuć do miski, dodaj szczyptę soli i 150 ml wody. Miksuj na gładko. Przykryj i pozostaw na 15 minut w ciepłym miejscu, by drożdże zaczęły pracować i na powierzchni wytworzyły się bąbelki.
2 W tym czasie, zrób masło krewetkowe. Na suchą patelnię wrzuć cayenne, gałkę i kwiat muszkatołowy. Podgrzewaj, aż poczujesz zapach. Ostrożnie, by nie przypalić przypraw! Dodaj masło i skórkę cytrynową, gdy masło się stopi odstaw patelnię na bok.
3 Cztery formy do racuchów (krążki pierścienie) o średnicy 9 cm wysmaruj masłem. Umieść je na dużej patelni, postawionej na małym ogniu. Napełnij do połowy ciastem (nie należy ich
przepełnić, z przepisu wychodzą dokładnie cztery porcje) i podgrzewaj przez 10-12 minut aż na wierzchu powstanie zwarta skórka.
4 Ostrożnie zdejmij foremki, obróć każdy placek, podsmażaj przez 3-4 minuty z drugiej strony, aż będą złocistobrązowe. Wyłóż na kratkę, by przestygły.
5 Korniszony i kalarepę pokroić w cienkie wstążki, najlepiej przy użyciu mandoliny do warzyw. Wymieszaj z pietruszką. Masło z przyprawami ponownie rozgrzej, dodaj sok cytrynowy i krewetki, duś przez 2-3 minuty.
6 Przed podaniem racuchy stostuj na chrupiąco pod gorącym grillem, ułóż na nich krewetki. Na wierzchu ułóż warzywa, posyp wędzoną papryką.

KORZYŚCI • witamina C

PORCJA ZAWIERA 668 kcal • 54 g tłuszczu • 34 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 26 g węglowodanów • 3 g cukru • 3 g błonnika • 4 g białka • 1,3 g soli

zdjęcie WILL HEAP

eprasa.pl 629bfae6f2

Pysznie, po żydowsku

W dniach 16-20 października odbędzie się w Warszawie druga odsłona TISZ (w jidysz „stół", w tradycji żydowskiej radosny czas spędzany na jedzeniu, piciu, śpiewaniu i rozmowach przy wspólnym stole), czyli Festiwalu Żydowskiego Jedzenia. Na te dni przypada czas radosnego, żydowskiego święta Sukkot. Hasłem tegorocznej edycji kulinarnego festiwalu organizowanego przez Muzeum POLIN będzie DOM. Właśnie dlatego podczas drugiej edycji TISZ Festiwalu chcemy – obok dobrze podanej opowieści o żydowskich mieszkańcach Polski – wspólnie poszukać domowych smaków. Organizatorzy zapraszają na warsztaty, filmy, spotkania przy stole, aby razem gotować, rozmawiać, próbować żydowskiego jedzenia. Program festiwalu na www.polin.pl/tisz-festiwal.



W karaibskim stylu

W tym roku po raz pierwszy w Polsce odbędzie się kolorowy i energetyzujący dwudniowy Festiwal Rumu, Cocktaili i Kultury Karaibskiej „Rum Fest Wwa". Patronat nad wydarzeniem objęła Ambasada Kuby. W dniach 13-14 września 2019 będzie można spróbować dziesiątek rodzajów rumu, nauczyć się robić rumowe (i nie tylko) koktajle, a także zatańczyć salsę, bachatę, dancehall, zapalić cygaro, poznać prawdziwe oblicze Karaibów, także od strony kulinarnej.
Więcej na: www.rumfestwwa.com



eprasa.pl 629bfae6f2

Tajskie warsztaty

30 września rusza kolejna edycja, składającego się z 6 spotkań kursu ABC Kuchni Tajskiej. Wydarzenie organizowane przez Ambasadę Królestwa Tajlandii w Polsce we współpracy z Kuchniami Świata. Więcej na: www.cookup.pl. Tajowie do perfekcji opanowali przygotowanie potraw o doskonale zharmonizowanych walorach smakowych, aromatach i konsystencjach. Teraz dzielą się nimi z całym światem – kuchnia tajska jest niezwykle popularna. Nim wybierzesz się na zajęcia, skorzystaj z przepisów, które przygotował Thanawat Na Nagara, pochodzący z Bangkoku szef kuchni i właściciel restauracji Basil&Lime w Warszawie, kucharz z ponad 20-letnim stażem.

Gaeng Garee Mang Savirat - wegetariańskie żółte curry z tofu i warzywami



(składniki na 1 osobę)
50 g tofu
½ szklanki mleka kokosowego
1 łyżka pasty curry
50 g cukinii „baby"
50 g kukurydzy „baby"
50 g różyczek brokułu
1 liść limonki kaffir
½ limonki
½ łyżeczki cukru
½ łyżeczki soli
olej do smażenia

Rozgrzać olej na patelni. Dodać żółtą pastę curry i podsmażać mieszając, aż pojawi się intensywny aromat chili. Następnie dodać mleko kokosowe i doprawić cukrem i solą, cały czas mieszając. Całość zagotować. Dodać warzywa. Po 2-3 minutach dodać tofu, pozostawić na małym ogniu przez kolejne 2-3 minuty. Na koniec dodać chili, liście limonki kaffir i tajską bazylię. Zdjąć z palnika. Podawać z ugotowanym tajskim ryżem jaśminowym.

Naam Tok - sałatka z grillowanej wołowiny w stylu północno-wschodniej Tajlandii

(składniki na 1 osobę)
200 g polędwicy wołowej (pokrojonej)
1 szczypta białego pieprzu
1 łyżeczka cukru
1 i ½ łyżki jasnego sosu sojowego
1 łyżka oleju
1 łyżka sosu ostrygowego
½ łyżeczki brązowego cukru
1 łyżeczka sosu rybnego
sok z 1 limonki
½ szklanki wody
1 łyżeczka pasty z tamaryndowca
1 łyżka ryżu jaśminowego, uprażonego i zblendowanego
1 posiekana szalotka
1 dymka pokrojona w rurki
5 plastrów ogórka
sałata
mięta
płatki suszonego chili



Wołowinę zamarynować przez nie mniej niż 15 minut w marynacie z sosu sojowego, ostrygowego, cukru, białego pieprzu i oleju. Następnie grillować na patelni ryflowanej. Odstawić i pokroić na plasterki. Przełożyć do garnka z wodą, zagotować i pozostawić na dużym ogniu przez 2 minuty. Dodać pozostałe składniki, dobrze wymieszać i zdjąć z palnika. Dodać przybranie i serwować na talerzu razem z plasterkami ogórka i sałaty.

eprasa.pl 629bfae6f2



Bramble

Alice Lascelles podaje perfekcyjny przepis na klasyczne bramble, dorzucając trzy podpowiedzi, jak tę klasykę nieco zmącić... *przepis* **ALICE LASCELLES** *zdjęcie* **EMMA BOYNS**

Najlepsze w Wielkiej Brytanii receptury na bramble zna barman Dick Bradsell. To on wymyślił najlepsze z możliwych połączenie ginu z likierem jeżynowym, czyli właśnie drink o nazwie bramble, który zna już cały świat.

LICZBA PORCJI 1
PRZYGOTOWANIE 5 MINUT

50 ml ginu
25 ml soku z cytryny
¾ łyżki syropu cukrowego
kostki lodu
kruszony lód
¾ łyżki crème de mûre (likier jeżynowy)
1 plasterek cytryny lub jeżyny (w sezonie) do dekoracji

Zmieszaj w shakerze gin, sok z cytryny, syrop cukrowy i kilka kostek lodu. Przelej do szerokiej szklanki, wypełnionej kruszonym lodem. Polej z wierzchu likierem. Udekoruj cytryną lub jeżynami.

WARIACJE

Bramble ze świeżymi owocami

Ten napój jest najlepszy, kiedy krzewy uginają się pod ciężarem owoców. Jeszcze zdążysz! Zacznij od wrzucenia 6 jeżyn do szerokiej szklanki. Dodaj 50 ml ginu, 25 ml soku z cytryny, 25 ml syropu cukrowego i dopełnij szklankę porcją kruszonego lodu (2/3 objętości). Wymieszaj łyżką z długim trzonkiem. Na wierzch wrzuć jeszcze trochę kruszonego lodu i dodaj słomki i papierowe dekoracje.

Bramble royale

Pobaw się swoim bramble, wlewając do niego chlust szampana. Po prostu weź te same składniki, co zwykle, ale zmniejsz o ok. 1/3 ilość kruszonego lodu. Na wierzch wlej 25-50 ml szampana, delikatnie wymieszaj. Dołóż nieco lodu, wymieszaj, udekoruj i serwuj.

Kwaśna brzoskwinia

Klasyczną kwaśną formułę bramble, można łatwo przekształcić, zmieniając likier. Spróbuj z 12,5 ml likieru brzoskwiniowego (crème de peche zamiast crème de mure). Nie ujrzysz tego bajecznego czerwonego koloru, ale drink będzie smakował tak samo pyszne.

gf wskazówka

Zrób syrop cukrowy 2:1.

Rozpuść 300 g cukru w 150 ml wody, podgrzewając składniki na wolnym ogniu. Odstaw do ostygnięcia.

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

Kierownik sesji GARETH JONES Stylizacja potraw MYLES WILLIAMSON Stylizacja EMMA BOYNS

eprasa.pl/629bfae6f2

KLASYCZNE KOKTAJLE



Frozen Margarita

Oto przepis na klasyczną margaritę plus trzy pomysły na jej podkręcenie od naszej ekspertki Alice Lascelles. Póki jeszcze trwa lato i aby je zatrzymać... *zdjęcie* **EMMA BOYNS**

Niewiele można wymienić lepszych rzeczy niż Margarita oraz jej odmiana frozen, pita w upalny czas. Pomieszanie słodkiego i kwaśnego smaku, dotyk lodu budzą wszystkie nasze zmysły.

LICZBA PORCJI 1
PRZYGOTOWANIE 5 MINUT

50 ml teguili
25 ml triple sec (my użyliśmy Cointreau)
25 ml soku z limonki
15 ml syropu cukrowego
solidna garść lodu
cząstka limonki do dekoracji

Wrzuć składniki (oprócz limonki) do blendera, zblenduj aż płyn stanie się gładki, aksamitny. Przelej go do koktajlowego kieliszka lub szklanki, udekoruj limonką i podawaj.

KORZYŚCI bezglutenowe • wegańskie

PORCJA ZAWIERA 232 kcal • • 16 g węglowodanów • 16 g cukru

WARIACJE

Margarita z nutą czerwonych pomarańczy

Kiedy trwa sezon na nie albo biorąc karton soku, dostępnego cały rok, zmieszaj 25 ml soku z czerwonych pomarańczy z 50 ml tequili, 25 ml soku z limonki, 15 ml syropu cukrowego oraz 25 ml czerwonego, gorzkiego likieru pomarańczowego (typu triple sec), jak: Cointreau Blood Orange czy Solerno z Sycylii. Oba są tak samo wspaniałe. Jeśli lubisz gorzko-słodkie napoje, możesz dodać odrobinę Campari.

Margarita lemon sorbet

Przyrządź swoją Margaritę tak jak zwykle, ale zanim wymieszasz składniki, dorzuć gałkę ulubionego sorbetu cytrynowego (może być bardziej słodki lub kwaśny – ty wiesz, co lubisz), a dopiero potem zmiksuj. Ten pomysł równie dobrze sprawdzi się, gdy użyjesz sorbetu malinowego (malin), grejpfrutowego, pomarańczowego.

Arbuz Margarita

Zawsze miło jest mieć kawałki arbuza w zamrażalniku. Choćby po to, by zrobić arbuzową Margaritę. Po prostu do klasycznego składu dorzuć garść arbuzowego miąższu, prosto z zamrażarki i zmiksuj całość. Ilość dostosuj do swoich preferencji. Im więcej arbuza tym słodszy smak. Możesz też dodać więcej syropu cukrowego.

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

gf wskazówka

Zrób syrop cukrowy 2:1
Rozpuść 300 g cukru w 150 ml wody, podgrzewając składniki na wolnym ogniu. Odstaw do ostygnięcia. Przelej do butelki.

Kierownik sesji GARETH JONES Stylizacja potraw ELENA SILCOCK Stylizacja FAYE WEARS

eprasa.pl 629bfae6f2

Najlepsze w tym miesiącu

Pomysły, jak zatrzymać lato w kuchni. Korzystajmy z wrześniowej obfitości.

Szybko i świeżo



Wyjątkowe biryani z jagnięciną, str. 28



Makaron z pomidorami w czosnku i rozmarynie z bułką tartą i ricottą, str. 41



Tarta Tatin z jabłkami i gruszkami, str. 45



Przekąska

Smażone krewetki Cajun, str. 26

eprasa.pl 629bfae6f2

Niech lato *trwa!*

Powspominajmy lato i wybierzmy się w kulinarną podróż na wypełniony aromatami marokański suk albo na uliczny targ w Meksyku, korzystając z przepisów, w których używamy pięciu różnych mieszanek przypraw.

przepisy **CASSIE BEST** i **SOPHIE GODWIN** *zdjęcia* **TOM REGESTER**

Uwielbiamy przyprawy, ale na naszych półkach zalegają rzadko używane mieszanki, bo na co dzień używamy tylko kilku z nich. Dlatego też przygotowaliśmy dla nas nowe wyjątkowe propozycje, zainspirowane naszymi ulubionymi potrawami i podróżami. Przygotuj je, używając przypraw, które masz w szafkach, wykorzystaj dodając do wielu dań (skorzystaj też z naszych pomysłów). Smak prażonych w domu, a następnie samodzielnie mielonych ziarenek, jest nie do zastąpienia. Wykorzystaj mieszanki w ciągu pół roku, żeby nie straciły świeżości.

Stwórz własne mieszanki

Marokańska mieszanka królewska

2 łyżki nasion kolendry	1 łyżka nasion kuminu	1 i ½ łyżeczki nasion fenkułu	½ łyżeczki czarnego pieprzu	¼ łyżeczki mielonego imbiru	1 łyżeczka mielonego cynamonu	szczypta szafranu

Tażin z kurczakiem z cytrynami, oliwkami i pestkami granatu

To jednogarnkowe danie jest bardzo „charakterne". Rozgrzewa, otula egzotycznym aromatem prosto z Maroko. Ma w sobie odrobinę i lata, i jesieni – idealne na mieniające się pory roku. ***Cassie Best, redaktorka kulinarna***

LICZBA PORCJI 4-5 PRZYGOTOWANIE 10 minut GOTOWANIE 1 godzina 30minut

2 łyżki oliwy z oliwek
8 udek kurczaka
1 cebula, pokrojona
2 ząbki czosnku
2 łyżki marokańskiej mieszanki przypraw
1 duża lub 2 małe kiszone cytryny, sama skórka, drobno posiekana (przepis na cytryny po prawej)
2 duże pomidory, pokrojone
1 kostka rosołowa
1 łyżka miodu
1 łyżka octu winnego
garść oliwek
1 mała cytryna, połówka pokrojona w cienkie plasterki
½ owocu granatu, same pestki
100 g fety, pokruszonej
mały pęczek mięty, same listki
kuskus, do podania

1 W dużym płytkim naczyniu do zapiekania lub na szerokiej patelni rozgrzej łyżkę oliwy. Dopraw udka i smaż je przez 8-10 minut, skórą do dołu. Przewróć i smaż przez kolejne 5 minut. Przełóż na talerz. Nagrzej piekarnik do 170 st. C (150 st. C z termoobiegiem).
2. Rozgrzej resztę oliwy i podsmaż cebulę. Mieszaj przez kilka minut, dodaj czosnek i mieszankę przypraw. Mieszaj dalej, zeskrobując cebulkę i resztki kurczaka, aż uwolni się aromat. Dodaj kiszone cytryny, pomidory, kostkę rosołową, miód, ocet i 750 ml wody. Zagotuj, wrzuć kurczaka. Przykryj naczynie lub patelnię, wstaw na godzinę do piekarnika.
3. Odkryj naczynie, dodaj oliwki i plasterki cytryny i skrop wszystko oliwą. Duś w piekarniku przez kolejne 20 minut, aż sos się nieco zredukuje. Jeśli masz mało czasu, możesz dokończyć danie na palniku. Dopraw całość sokiem z cytryny, miodem i solą, jeśli trzeba. Obsyp danie pestkami granatu, fetą, podawaj z kuskusem.

KORZYŚCI • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA (4) 483 kcal • 32 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 11 g cukru • 3 g błonnika • 33 g białka • 1,8 g soli



gf wskazówka

JAK MIELIĆ PRZYPRAWY

Podpraż nasiona na suchej patelni przez minutę lub dwie, aż uwolni się aromat. Przesyp nasiona do młynka do kawy i zmiel na proszek (możesz też utłuc je w moździerzu). Dodaj do nich resztę przypraw. Przechowuj w szczelnym pojemniku w chłodnym i ciemnym miejscu aż do pół roku.

EKSPERT OD PRZYPRAW
JOHN GREGORY-SMITH

Marokańska kuchnia jest naprawdę wyjątkowa. Przenikają się w niej subtelne, wielowarstwowe smaki przypraw i ziół, których używali Arabowie i Berberowie, rdzenni mieszkańcy tego regionu.



Palce maczali w niej także Francuzi i Hiszpanie. Dzisiejsi Marokańczycy rezygnują z aromatów zbyt wyrazistych i zwracają się ku rozgrzewającemu imbirowi, wędzonej papryce i ziemistemu kuminowi. W bogatszych kuchniach do tażinów używa się szafranu, ras el hanout, szermuli i baharat, drzewnych mieszanek siedmiu przypraw, by smak dań był wyrazistszy.

John jest szefem kuchni, autorem książek kucharskich i specjalistą od kuchni Afryki Północnej. Jego najnowsza książka to „Orange, Blossom & Honey".

eprasa.pl 629bfae6f2



Przepis na kiszone cytryny znajdziesz na bbcgoodfood.com

eprasa.pl 629bfae6f2



eprasa.pl 629bfae6f2

Stwórz własną mieszankę

Ostra i ziołowa mieszanka Cajun

2 łyżki papryki	4 łyżeczki mielonego czosnku	4 łyżeczki pieprzu cayenne	2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu	2 łyżeczki suszonej i mielonej cebuli	1 łyżeczka mielonego tymianku	1 łyżeczka suszonego oregano

Smażone krewetki Cajun

Te chrupiące i pikantne krewetki mogą uzależnić. Usmaż sporą porcję i podaj na kolację z przyjaciółmi, koniecznie z mrożonym piwem. ***Sophie Godwin, pisarka kulinarna***

LICZBA PORCJI 4 JAKO PRZYSTAWKI
PRZYGOTOWANIE 10-20 minut (ZALEŻY OD TEGO JAK SZYBKO OBIERZESZ KREWETKI) SMAŻENIE 20 minut

500 g dużych krewetek królewskich (w supermarketach można je znaleźć na dziale z mrożonkami), rozmrożonych, obranych i wysuszonych ręcznikiem papierowym. Jeśli kupujesz je w sklepie rybnym, poproś, żeby je obrano i oczyszczono
1 łyżka mieszanki przypraw Cajun
284 ml maślanki
100 g polenty
100 g mąki kukurydzianej
1 łyżeczka musztardy w proszku
Na majonez
4 łyżki majonezu
1 łyżka ostrego sosu
1 łyżeczka przyprawy Cajun
odrobina soku z limonki, reszta pokrojona w ćwiartki
olej do smażenia

1 Wszystkie składniki na majonez wymieszaj i odstaw.
2. Zamarynuj krewetki w przyprawie Cajun. Maślankę wlej do miski i rozmieszaj, by stała się rzadsza. W drugiej misce wymieszaj polentę, mąkę kukurydzianą, musztardę w proszku i resztę przyprawy Cajun.
3. Na patelnię wlej olej i rozgrzej go do 180 st. C (użyj termometru cukierniczego) lub wykonaj test chleba – jeśli zrumieni się w ciągu 20 sekund, olej jest gotowy. Zanurz każdą z krewetek w maślance, a następnie w mieszance z suchych składników. Smaż je przez 1-2 minuty z każdej strony, aż staną się złociste i się zwiną. Osusz na ręczniku papierowym i podawaj z majonezem i ćwiartkami limonki.

PORCJA ZAWIERA 629 kcal • 37 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 44 g węglowodanów • 4 g cukru • 1 g błonnika • 28 g białka • 1 g soli



EKSPERT OD PRZYPRAW **JACOB KENEDY**

Potrawy Cajun pochodzą z Luizjany, stanu, w którym przenikają się dwie kuchnie - Cajun i kreolska. Cajunowie to francuskojęzyczni emigranci z Akadii, którzy opuścili Kanadę pod naporem Brytyjczyków. Kreole są potomkami emigrantów z Europy i Afryki Zachodniej. Dania Cajun są ostrzejsze, kreolskie – są bogatsze w składniki, i... często czerwieńsze od papryki i pomidorów. W naszej restauracji, Plaquemine Lock, owoce morza obgotowujemy w wodzie z przyprawami i grillujemy, aż przyprawy sczernieją. Bazę smaków tworzy czarny pieprz, czerwona papryka, suszone zioła i czosnek. Składniki te łączą obie kuchnie.

Jacob to szef kuchni pubu w Londynie, gdzie podaje prawdziwą kuchnię Cajun i kreolską.



eprasa.pl 629bfae6f2

Stwórz własną mieszankę

Aromatyczna mieszanka przypraw z Indii

2 łyżki nasion kolendry	2 łyżki nasion kuminu	1 łyżka mielonej słodkiej papryki	2 łyżeczki chili o średniej ostrości (np. kashmiri chili)	2 łyżeczki nasion kozieradki	3 ząbki czosnku	1 łyżeczka nasion fenkuła	1 łyżeczka mielonej kurkumy	10 nasion kardamonu, bez łupinek i nasion

Wyjątkowe biryani z jagnięciną

W klasycznym przepisie biryani gotuje się w garnku obklejonym ciastem. W niektórych wersjach (również i w mojej) ciasto tworzy pokrywkę. Uwielbiam dźwięk kruszącego się ciasta, gdy chcę dostać się do aromatycznego ryżu.
Cassie Best, redaktorka kulinarna

LICZBA PORCJI 4-5
PRZYGOTOWANIE 25 minut PLUS MARYNOWANIE GOTOWANIE 2 godziny

3 łyżki mieszanki przypraw plus szczypta do podania
100 g jogurtu plus trochę do podania
sok z ½ cytryny
3 łyżki oleju roślinnego
2 duże cebule, przepołowione i pokrojone w piórka
300 g ryżu basmati
4 ząbki czosnku, zmiażdżone
1 kawałek imbiru wielkości kciuka, obrany i drobno posiekany
4 śliwkowe pomidory, pokrojone lub 200 g pomidorów z puszki
spora szczypta szafranu
100 g masła
2 laski cynamonu
6 łupinek kardamonu
4 liście laurowe lub 6 listków curry
2 gwiazdki anyżu
320 g gotowego ciasta francuskiego
1 jajko, ubite
2 łyżeczki nasion czarnuszki
pęczek kolendry lub mięty
1 czerwona cebula, pokrojona w piórka

1 Zamarynuj mięso w przyprawach, jogurcie, soku z cytryny i szczypcie soli. Odstaw na 30 minut lub wstaw na noc do lodówki.
2. Rozgrzej 2 łyżki oleju na dużej patelni i smaż cebulę przez 15-20 minut, aż się skarmelizuje.

Tymczasem przepłucz ryż trzy razy pod zimną wodą. Odcedź, zalej świeżą wodą i odstaw na 30 minut.
3. Cebulę przełóż z patelni do miski, na patelnię wlej pozostały olej i podsmaż jagnięcinę. Jeśli zacznie przywierać, zdrap resztki z dna i nie przestawaj mieszać – to doda więcej smaku. Dodaj czosnek i imbir. Smaż przez 2 minuty, dodaj pomidory i 200 ml wody (przepłucz nią naczynie, w którym marynowałaś mięso). Dopraw solą i duś na małym ogniu pod przykryciem przez 45 minut, mieszając od czasu do czasu. Jeśli będzie zbyt gęste, dodaj wody. Możesz trzymać danie w lodówce przez dwa dni.
4. Odcedź ryż, zalej świeżą wodą i dopraw. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez 2 minuty. Odlej wodę i odstaw do ostygnięcia. Szafran zalej wrzątkiem, odstaw na 10 minut.
5. Naczynie do zapiekania wysmaruj masłem. Obsyp je mieszanką przypraw i odrobiną soli. Zacznij nakładać warstwy biryani – najpierw 1/3 jagnięciny, potem 1/3 ryżu, a na końcu 1/3 cebuli, cynamon, kilka łusek kardamonu, kilka listów laurowych lub curry i gwiazdki anyżu. Powtarzaj nakładanie aż do wyczerpania składników. Szafran i wodę rozlej na ryżu, obłóż płatkami masła i dopraw solą. Teraz możesz danie chłodzić przez 24 godziny.
6. Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Rozwiń rulon ciasta przykry nim potrawę. Posmaruj jajkiem i dociśnij, by szczelnie przylegało. Obsyp czarnuszką. Piecz przez 45-50 minut, aż ciasto będzie złociste. Zmieszaj przyprawy z cebulą i podawaj z biryani i jogurtem.

KORZYŚCI błonnik • żelazo • 2 z 5 warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA (5) 988 kcal • 61 g tłuszczu • 28 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 76 g węglowodanów • 11 g cukru • 7 g błonnika • 31 g białka • 1.2 g soli



EKSPERT OD PRZYPRAW **KIRAN SUYE**

Indyjskie przyprawy od zarania dziejów były związane z magią, obyczajami oraz profilaktyką zdrowia i medycyną. Mimo, że teraz są ogólno dostępne, był czas, kiedy Rzymianie toczyli wojny o to, by tylko oni mogli z nich korzystać. Najbardziej znanymi przyprawami z Indii są kurkuma i kumin. Kurkuma to roślina korzeniowa, używana w indyjskich curry. Pomaga na artretyzm i bóle stawów. Kumin, najczęściej w ziarnach i mielony, nadaje potrawom dymny smak, wspomaga metabolizm i jest bogaty w żelazo.

Kiran reprezentuje drugie pokolenie brytyjskich Azjatów, producentów sosów curry. Jej firma, Kuchnia Kiran, pojawiła się w programie BBC Two's Top of the Shop, razem z Tomem Kerridge.



eprasa.pl 629bfae6f2



Bazę biryani możesz przygotować trzy dni przed podaniem gotowego dania – dzięki temu smak będzie jeszcze bogatszy

eprasa.pl 629bfae6f2



eprasa.pl 629bfae6f2

Stwórz własną mieszankę

Słodka i pikantna karaibska mieszanka przypraw

2 łyżeczki mielonego cynamonu	1 łyżka czarnego pieprzu	1 łyżka suszonego tymianku	1 łyżeczka mielonego imbiru	2 listki laurowe	8 ziarenek ziela angielskiego	1 i ½ łyżeczki pieprzy cayenne	½ mielonej gałki muszkatołowej

Szynka w wyspiarskim stylu z ananasem, jajkiem i chipsami

Słodka i pikantna mieszanka przypraw w stylu jerk świetnie współgra ze słonawym mięsem szynki. Możesz zwiększyć ilość składników i natrzeć cały udziec, jeśli masz taką możliwość. ***Cassie Best, redaktorka kulinarna***

LICZBA PORCJI 4-6
PRZYGOTOWANIE 25 minut
GOTOWANIE 2 godziny

1 kg szynki bez kości
1 litr piwa imbirowego
5 ząbków czosnku
5 ziaren czarnego pieprzu
2 liście laurowe
4-6 dużych ziemniaków, obranych i pokrojonych w grube słupki
3 łyżki oleju roślinnego
2 łyżki karaibskiej mieszanki przypraw, plus szczypta
1 łyżka melasy
sok z ½ limonki
1 mały ananas
4-6 jaj
1 zielone chili, w plasterkach (opcjonalnie)

1 Ułóż szynkę w podłużnym naczyniu, zalej piwem, dodaj ząbki czosnku, ziarna pieprzu i liście laurowe. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez godzinę i 15 minut. Odstaw szynkę, aby ostygła na tyle, żeby móc odciąć skórkę, ale zostawiając warstwę tłuszczu.

2. Włóż ziemniaki do garnka, zalej zimną wodą i zagotuj. Po dwóch minutach odcedź i odparuj na durszlaku. Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Przełóż frytki na blaszkę do pieczenia, skrop olejem i szczyptą mieszanki przypraw oraz odrobiną soli. Rozłóż frytki luźno, by mogły się równomiernie upiec. Piecz przez 40 minut, odwracając w połowie czasu. W tym czasie przełóż szynkę do mniejszego naczynia do zapiekania, wyłożonego folią. Wymieszaj 2 łyżki przyprawy z melasą i sokiem z limonki i posmaruj tym szynkę. Włóż ją do piekarnika razem z frytkami, na ostatnie 20 minut.

3. Odetnij górę i dół ananasa, postaw go w pionie i odetnij skórkę. Przetnij owoc na pół, a potem pokrój na cienkie ćwiartki – powinnno ich być 12. Odetnij zdrewniały środek, natrzyj kawałki olejem, oprósz przyprawą.

4. Rozgrzej patelnię grillową i zwykłą z resztą oleju. Na grillowej smaż ananasa przez 2-3 minuty z każdej strony. Na zwykłej usmaż jajka sadzone z plasterkami chili.

5. Wyjmij szynkę i frytki z piekarnika. Pokrój mięso w plastry i podawaj z frytkami, jajkiem i ananasem.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw dziennie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA (6) 545 kcal • 27 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 36 g węglowodanów • 14 g cukru • 5 g błonnika • 37 g białka • 3,7 g soli

EKSPERT OD PRZYPRAW **SHIVI RAMOUTAR**



Karaibskie dania kipią od kolorów i łączą w sobie wielokulturowość kuchni tego regionu. Mieszczą się w nich: Afryka, Indie, Europa i wiele smaków z niemal każdego zakątka na Ziemi. Kluczowe zioła – tymianek, dymka i kolendra – często tworzą bazę marynaty dla gulaszy i curry. Główne przyprawy to ziele angielskie, gałka, cynamon i imbir, wyraziste i pełne charakteru składniki marynaty. Owoce tamaryndowca dodają daniom kwaśnych, słodkich i cierpkich nut. Nie można nie wspomnieć o ostrych papryczkach, których kolor jest równie intensywny jak ich smak. Można używać ich w całości w sosach, gulaszach i curry. Nie ma wątpliwości, że karaibska kuchnia jest pełna subtelności, ale i charakteru.

Shivi urodziła się w Trinidadzie, ale dorastała w Nowym Jorku i Wielkiej Brytanii. Jej współczesna kuchnia karaibska to hołd jej korzeniom. Jest autorką „Caribbean Modern" (wydawca Headline Home), działa w brytyjskich Supper clubs, pisze artykuły do prasy kulinarnej.

eprasa.pl 629bfae6f2

Stwórz własną mieszankę przypraw

Meksykańska wędzona mieszanka przypraw

1 łyżka nasion kuminu	2 łyżeczki wędzonej papryki	1 ½ łyżeczki suszonego oregano	4 goździki	2 łyżki wędzonej soli w płatkach	2 łyżki chili chipotle w płatkach

Taco z wołowiną Barbacoa z konserwowym arbuzem i sosem z awokado

Marynata do mięsa w tym daniu nosi nazwę adobo tatemado. Jest to sos z pomidorów, soli, cukru i przypraw. Tatemado znaczy osmolony – czyli to co zdarza się podczas grillowania. Wypróbuj ten przepis i nadaj swoim daniom dymny smak. ***Sophie Godwin, pisarka kulinarna***

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 25 minut PLUS MARYNOWANIE PRZEZ NOC 1 godzina CHŁODZENIA GOTOWANIE 5 godzina

24 małe kukurydziane tortille, do podania
Na marynatę
2 czerwone cebule, pokrojone w łódeczki
3 całe pomidory
10 ząbków czosnku (cała główka), obranych
2 chili ancho
2 łyżki mieszanki przypraw plus 1 łyżeczka na arbuza
75 ml oleju roślinnego plus 2 łyżki
2-3 cytryny (2 na krem awokado)
2 kg mostku wołowego lub łopatki, pokrojonych w kostkę (poproś rzeźnika, żeby zrobił to za ciebie)
500 ml bulionu z kurczaka
3 liście laurowe
Na krem z awokado
3 awokado
6 łyżek kwaśniej śmietany
1 mały pęczek kolendry, łodyżki pokrojone, listki w całości
Na marynowanego arbuza
50 ml octu winnego
1 łyżeczka cukru
½ małego arbuza, pokrojonego w kostkę i bez pestek

1. Dzień wcześniej przygotuj marynatę. Cebulę, pomidory i ząbki czosnku przełóż na patelnię i postaw ją na średnim ogniu. Smaż warzywa potrząsając patelnią, aż staną się osmalone – to wzbogaci smak dania. Przełóż je do blendera i zmiksuj. Na patelnię, dodaj chili i smaż aż uwolnią się aromaty. Przełóż do blendera i zmiksuj ponownie razem z 3 łyżkami przyprawy, 75 ml oleju i sokiem z jednej cytryny. Zmiksuj do gładkości.

2. Resztę oleju rozgrzej na patelni. Przyprawy i obsmaż wołowinę, aż każdy kawałek uzyska ładną ciemną i chrupiącą skórkę. Przełóż mięso do dużego naczynia do zapiekania z pokrywką i obtocz w marynacie. Przykryj i schłodź przez noc w lodówce.

3. Nagrzej piekarnik do 150 st. C (130 st. C z termoobiegiem). Wyjmij naczynie z lodówki. Wlej bulion, dodaj listki laurowe i wymieszaj. Przykryj, wstaw do piekarnika na 3 i pół godziny, zdejmując pokrywkę na ostatnią godzinę. Mięso ma się rozpadać, gdy wbijesz w nie widelec. Wyjmij mięso, a naczynie postaw na palniku, doprowadź sos do wrzenia i gotuj, aż zostanie go tylko połowa. Rozdziel wołowinę na pasemka dwoma widelcami i przełóż do sosu.

4. W tym czasie włóż awokado, śmietanę i łodyżki kolendry do blendera. Wlej sok z 1 cytryny. Zblenduj na gładko gładko i dopraw. Dodaj jeszcze trochę soku z cytryny. Odstaw do lodówki.

5. Zamarynuj arbuza – zmieszaj ocet, cukier i 1 łyżeczkę przyprawy w misce. Przełóż do niej arbuza i wymieszaj w marynacie. Przykryj miskę i chłódź przez godzinę, potrząsając od czasu do czasu.

6. Przed podaniem podgrzej tortille na patelni. Posmaruj każdą kremem z awokado, obłóż wołowiną, arbuzem i listkami kolendry.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 770 kcal • 43 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 54 g węglowodanów • 12 g cukru • 5 g błonnika • 40 g białka • 2,6 g soli



EKSPERT OD PRZYPRAW **EDSON DIAZ-FUENTES**

Meksykańska kuchnia jest bardzo zróżnicowana – w tym kraju jest ponad 30 stanów, a każdy z nich różni się od pozostałych. Wszyscy jemy tacos i adobos, ale już salsy i marynaty są w każdym stanie inne. Nawet tortille nie są takie same: na północy Meksyku używa się do nich więcej mąki, niż gdziekolwiek indziej. Kuchnia z różnych miejsc w Meksyku różni się także ostrością.

W niektórych świeże jalapeno staje się chipotle, jeśli je uwędzić. Wszyscy znają jalapeno, ale nie wielu wie, że jest coś takiego jak chipotle chili. Mięso w Meksyku zawsze się marynuje i piecze tak długo, aż będzie łatwo odchodzić od kości. Urodzony w Meksyku Edson pracował jako szef kuchni w Nowym Jorku zanim przeniósł się do Londynu. Jest właścicielem słynnej meksykańskiej restauracji Santo Remedio w London Bridge.



eprasa.pl 629bfae6f2



eprasa.pl 629b1ae6f2

Pikantne pomysły na resztki

Pieczone łódeczki z ziemniaków

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 5 minut GOTOWANIE 40 minut

Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Pokrój 3 bataty na ćwiartki, nieobierając ze skóry. Przełóż je na blaszkę, obtocz w oliwie i przyprawie i piecz przez 35-40 minut, aż będą miękkie.

KORZYŚCI wegańskie • 1 z 5 porcji warzyw dziennie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 200 kcal • 6 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 32 g węglowodanów • 17 g cukru • 5 g błonnika • 2 g białka • 1,0 g soli

Słodko- pikantna mieszanka przypraw z Karaibów

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 5 minut BEZ GOTOWANIA

Wymieszaj 1 łyżkę przyprawy ze 100 g masła i skórką z 1 limonki. Pokryj tym 6 grillowanych, pieczonych lub gotowanych kolb kukurydzy. Obsyp kolendrą i podawaj.

KORZYŚCI błonnik • 1 z 5 porcji warzyw dziennie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 225 kcal • 16 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 12 g węglowodanów • 3 g cukru • 7 g błonnika • 5 g białka • 0,3 g soli



Cajun hollandaise

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 2 minutY GOTOWANIE 15 minut

Zamiast pieprzu cayenne i soli użyj mieszanki przypraw i zrób przepyszny sos hollandaise według przepisu na stronie bbcgoodfood.com, by dodać posmaku Cajun jajkom po benedyktyńsku.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 529 kcal • 57 g tłuszczu • bez cukru • bez błonnika • 3 g białka • 1,4 g soli

Kuskus z pikantnym masłem

LICZBA PORCJI 4 JAKO PRZYSTAWKA PRZYGOTOWANIE 5 minut GOTOWANIE 5 minut

Stop 50 g masła na patelni i dodaj 1 łyżkę przyprawy i 100 g suszonych owoców. Smaż przez minutę, a potem wsyp na patelnię kuskus i mieszaj, aż cały pokryje się przyprawą. Dopraw. Zdejmij z ognia i zalej kaszę wodą. Odstaw na 3 minuty, żeby kuskus spęczniał. Przemieszaj go widelcem, dodaj garść liści mięty, pietruszki lub kolendry, a także 50 g migdałów w płatkach.

PORCJA ZAWIERA 371 kcal • 18 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 40 g węglowodanów • 12 g cukru • 3 g błonnika • 9 g białka • 0,2 g soli

Dhal z serem paneer i ciecierzycą

LICZBA PORCJI 4-5 PRZYGOTOWANIE 10 MIN GOTOWANIE 30 MIN ŁATWE, WEGE, MOŻNA MROZIĆ

Smaż cebulę na patelni z olejem lub ghee, aż będzie miękka. Dodaj 3 zmiażdżone ząbki czosnku i 1 łyżkę pasty z imbiru. Wymieszaj. Dodaj 2 łyżki przyprawy i mieszaj przez minutę. Dodaj 2 pokrojone pomidory, 200 g czerwonej soczewicy i 400 g mleka kokosowego oraz 400 g puszkowanej ciecierzycy (nie trzeba odcedzać). Przykryj i duś wszystko przez 10 minut, aż soczewica zmięknie. Wlej sok z 1 limonki. W tym czasie natłuść patelnię. Pokrój 226 g sera paneer w kostkę i smaż, aż będzie złoty. Podawaj dhal obłożony serem i odrobiną kolendry.

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

PORCJA ZAWIERA (5) 547 kcal 32 g tłuszczu • 19 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 34 g węglowodanów • 5 g cukru • 7 g błonnika • 27 g białka • 0,1 g soli

Kierownik sesji RACHEL BAYLY | Stylista jedzenia JENNIFER JOYCE | Stylista LUIS PERAL Portraits ALAN KEOHANE, HOWARD SOOLEY, KRIS KIRKHAM

eprasa.pl 629bfae6f2

Reklama



Najlepszy magazyn o stylowych wnętrzach

eprasa.pl 629bfae6f2

SEZONOWE GOTOWANIE

WRZEŚNIOWE ZBIORY

Ciesz się ostatnimi darami lata i gotuj według wspaniałych przepisów

Rosie Birkett *zdjęcia* **EMMA BOYNS**



Czosnek i rozmaryn w pomidorowym sosie do spaghetti z bułką tartą i ricottą

Wrzesień to wspaniały miesiąc, bogaty w składniki, którymi wypełnimy nasze spiżarnie. W tych przepisach wykorzystujemy to, co najlepszego oferuje nam późne lato. Dojrzałe pomidory i buraki – maślana kruszonka na soczystych brzoskwiniach; makaron z sosem z pomidorów, pieczonym w piekarniku i strzępiel w cukiniach, będących zapowiedzią jesieni.



Dziennikarka kulinarna Good Food, autorka wielu publikacji i stylistka potraw. Jej najnowsza książka kucharska to „A lot on her plate".
@RosieFoodie

eprasa.pl 629bfae6f2



Labneh z pieczonymi burakami, kiszonymi cytrynami i zielonym sosem romanesco,

eprasa.pl 629bfae6f2

Ciasto Brzoskwiniowa Melba

Brzoskwiniowa Melba swą nazwę zawdzięcza śpiewaczce operowej Nellie Melbie, na której cześć powstał, stworzony przez słynnego szefa kuchni Escoffiera z hotelu Savoy. Łączy w sobie zwycięski duet – brzoskwinie i maliny, zamknięte w kruchej skorupce pysznego ciasta. To idealny sposób na wykorzystanie ostatnich malin w roku.

LICZBA PORCJI 6-8 PRZYGOTOWANIE 30 minut GOTOWANIE 1 godzina PLUS CHŁODZENIE I STUDZENIE

Na ciasto
175 g mąki samorosnącej plus do podsypywania
175 g mąki orkiszowej
160 g masła, schłodzonego i pokrojonego w kostkę
Na nadzienie
4 dojrzałe brzoskwinie
sok z ½ cytryny
1 łyżka skrobi kukurydzianej
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
3 łyżki jasnego cukru muscovado
1 łyżka płynnego miodu
200 g malin
10 g zimnego masła
1 jajko, rozkłócone
2 łyżki cukru demerara
lody waniliowe lub bita śmietana do podania

1 Zmieszaj obie mąki, masło i szczyptę soli w misie miksera. Miksuj pulsacyjnie do uzyskania kruszonki. Dodaj zimną wodę (4-5 łyżek, jedna po drugiej) i zmiksuj do połączenia. Wyjmij ciasto na blat i zagnieć, aż będzie elastyczne. Podziel na dwie części i spłaszcz każdą. Owiń folią i włóż do lodówki na godzinę.
2 Wyjmij ciasto z lodówki, odwiń z folii i rozwałkuj na oprószonym mąką blacie w kształt dużego koła, większego od foremki do ciasta. Przenieś na blaszkę do pieczenia i schłodź przez 10 minut. To samo zrób z drugą częścią ciasta.
3 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Wyjmij pestki z brzoskwiń i podziel owoce na ćwiartki. Wymieszaj w misce z sokiem z cytryny, skrobią, ekstraktem z wanilii, cukrem, miodem i malinami. Dodaj też masło w małych kawałkach.
4 Na wałku przenieś płat ciasta do naczynia do ciasta. Ułóż ciasto w naczyniu, a brzegi zawiń do środka. Wyłóż na ciasto nadzienie z brzoskwiń.
5 Przykryj ciasto drugim płatem, dociśnij krawędzie, żeby się skleiło. Odetnij, jeśli ciasta jest za dużo. Zrób trzy 8 cm nacięcia na wierzchu placka, posmaruj rozkłóconym jajkiem i obsyp cukrem demerara. Piecz przez 55 minut aż ciasto się pięknie zrumieni, a nadzienie zacznie wypływać. Studź przez 10 minut i podawaj z lodami lub śmietaną.

KORZYŚCI witamina C • 1 z 5 owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA (8) 413 kcal • 19 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 52 g węglowodanów • 20 g cukru • 4 g błonnika • 7 g białka • 0,4 g soli

Labneh z pieczonymi burakami, kiszonymi cytrynami i zielonym sosem romanesco

Ostatnio w Warszawie zjadłam niesamowite danie z pieczonych buraków z masłem orzechowym. Teraz wykorzystam je w tej wegetariańskiej sałatce ze świeżym i zielonym romanesco. Labneh możesz zrobić dzień wcześniej i trzymać przykryty w lodówce

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 35 minut GOTOWANIE 1 GODZINA I 15 minut , PLUS 4 godziny ODCISKANIA
400 g naturalnego jogurtu greckiego
4 duże buraki, nieobrane ale umyte
1½ łyżki oliwy z oliwek plus do skropienia
4 gałązki tymianku, same listki
Na zielone romanesco
1 zielona papryka
1 zielone chili
50 g prażonych ziaren dyni
50 g prażonych orzechów laskowych
½ łyżeczki nasion kolendry, podprażonych
½ łyżeczki nasion kuminu, podprażonych
1 ząbek czosnku
½ kiszonej cytryny, sama skórka
1 łyżeczka miodu
1 kromka chleba na zakwasie, pokrojona w kostkę
150 ml oliwy z oliwek
sok z ½ cytryny
garść świeżego koperku
garść kolendry, posiekanej

1 Zacznij od zrobienia labneh. Zmieszaj jogurt ze szczyptą soli. Sito wyłóż kawałkiem muślinu, czystą ściereczką lub kilkoma warstwami ręcznika kuchennego i umieść je w głębokiej misie. Przełóż na sito jogurt. Przykryj i włóż do lodówki, by obciekł na co najmniej 4 godziny. Dzięki temu uzyskasz miękki, ale zwarty ser – to jest właśnie labneh.
2 Tymczasem rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Wymieszaj buraki z oliwą, solą i pieprzem oraz połową listków tymianku. Owiń każdego buraka folią aluminiową i piecz przez godzinę, aż będą miękkie. Wyjmij z piekarnika i ostudź. Obierz ze skórki i pokrój w ósemki. Skrop oliwą i dopraw.
3 Rozgrzej grill. Przemieszaj zieloną paprykę z chili z odrobiną oliwy i piecz je, aż sczernieją (10-12 minut). Przenieś do miski, nakryj folią spożywczą i zostaw do ostygnięcia. Zdejmij skórkę i oczyść z pestek i odstaw.
4 By zrobić sos umieść nasiona, orzechy i przyprawy w misie miksera z czosnkiem i kiszoną cytryną. Zmiksuj na grubą kruszonkę. Dodaj zieloną paprykę, chili i 1 łyżeczkę soli w płatkach. Zmiksuj ponownie na grudkowatą pastę, po czym dodaj miód, chleb i oliwę. Miksuj wlewając 100-150 ml wody, aż do uzyskania gładkiego sosu. Przelej do miski, dopraw i wlej sok z cytryny (2 łyżeczki). Pilnuj, żeby smak nie był zbyt kwaśny.
5 Nałóż labneh na talerze i obłóż burakami. Łyżeczką nałóż sos i całość obsyp orzechami i ziołami. Skrop oliwą.

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

PORCJA ZAWIERA 757 kcal • 66 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 23 g węglowodanów • 14 g cukru • 6 g błonnika • 15 g białka • 0,5 g soli

eprasa.pl 629bfae6f2



eprasa.pl 629bfae6f2



eprasa.pl 629bfae6f2

Strzępiel z duszonymi cukiniami i majonezem z harissą

Ryba z chrupiącą skórką i kremowym środkiem, ułożona na duszonych cukiniach i pomidorach, ze świeżym koperkiem i pikantnym majonezem. Idealny przepis na szybką kolację, gdy masz zalegające spiżarnię cukinie i pomidory. Rozgotowane na sos warzywa współgrają z każdą rybą – ale jeśli nie jadasz ryb, zastąp je makaronem.

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE
15 minut GOTOWANIE 20 minut

2 filety strzępiela
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 gałązka tymianku
Sok z 1 cytryny
Na sos z cukinii
4 łyżki oliwy extra virgin
Szczypta nasion fenkuła
1 czerwona cebula, drobno pokrojona
szczypta suszonego chili
garść pomidorków cherry, przekrojonych na pół
1 ząbek czosnku, obrany i drobno posiekany
2 średnie lub jedna duża cukinia (200 g), pokrojona w półcentymetrowe plasterki
100 ml białego wina lub sherry
1 cytryna, sok i ćwiartki do podania
garść koperku, posiekany
Na sos z harrisą
4 łyżki majonezu dobrej jakości
1 łyżka harrisy lub więcej, do smaku

1 Wymieszaj majonez z harissą i wstaw do lodówki, aż do podania.
2 Przygotuj cukinie. Rozgrzej oliwę na patelni. Podpraż nasiona fenkuła, cebulę i chili ze szczyptą soli i cukinie przez 5 minut. Dodaj pomidory, czosnek i gotuj dalej przez kilka minut. Wlej wino, sok z cytryny i około 200 ml wody i gotuj przez 15-20 minut, aż cukinie i pomidory zaczną się rozpadać. Wygotuj wodę. Wmieszaj koper i trzymaj w cieple, aż ryba będzie gotowa (rybę wyjmij z lodówki na 20 minut przed gotowaniem).
3 Rozgrzej 2 łyżki oliwy na patelni, dodaj tymianek i smaż na średnim ogniu. Włóż ostrożnie filety skórą do dołu. Dopraw solą i pieprzem. Smaż delikatnie, aż skóra będzie chrupiąca (może trochę pryskać, więc włóż fartuch). Zajmie ci to około 8 minut. Skrop sokiem z cytryny i podlej filety oliwą. Smaż przez 4 minuty, aż ryba będzie gotowa.
4 Rozdziel warzywa na talerze i przykryj je rybą. Podawaj z sosem z harrisą.

KORZYŚCI 2 z 5 warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 1010 kcal • 92 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 13 g węglowodanów • 11 g cukru • 4 g błonnika • 22 g białka • 0,5 g soli

Makaron z pomidorami w czosnku i rozmarynie, z bułką tartą i ricottą

To proste danie z makaronu to hołd dla pomidorów późnego lata, właśnie teraz soczystych i dojrzałych. Powstanie z nich idealny sos, jeśli podpieczesz je z rozmarynem i czosnkiem. Odkryłam tę metodę kilka lat temu, gdy kupiłam wielką skrzynkę przejrzałych wręcz pomidorów. Sos jest pyszny również filecikami anchois, które nadają mu wyjątkowej tekstury.

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE
15 minut GOTOWANIE 55 minut

400 g dojrzałych pomidorów, pokrojonych na kawałki
100 ml oliwy extra virgin
3 spore gałązki rozmarynu
1 listek laurowy
3 ząbki czosnku, zmiażdżone
2 szalotki, drobno posiekane
200 g makaronu spaghetti, linguine lub bucatini
50 g ricotty
Na kruszonkę z anchois i chili
80 g czerstwego chleba na zakwasie
3 łyżki oliwy extra virgin
3 fileciki anchois w oliwie
skórka z 1 cytryny
szczypta chili w płatkach

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Wymieszaj pomidory z oliwą, rozmarynem, listkami laurowymi i szalotkami w blaszce do pieczenia. Dobrze dopraw i piecz 30-45 minut, aż pomidory będą miękkie i wypuszczą sok do oliwy (jeśli trzeba, nakryj blaszkę folią, żeby nic się nie przypaliło). Usuń listki laurowe i rozmaryn.
2 Kiedy pomidory się pieką, przygotuj kruszonkę. Zmiksuj chleb w malakserze. Rozgrzej oliwę na średnim ogniu i wrzuć na patelnię anchois. Smaż, aż się rozpadną – zajmie to kilka minut. Dodaj skórkę cytryny i płatkami chili i mieszaj, aż oliwa nabierze ich smaku. Przełóż na patelnię okruchy z chleba i smaż, aż staną się chrupiące i zrumienione. Zajmie to 4-5 minut. Odstaw.
3 Ugotuj makaron al dente. Odcedź, ale zachowaj szklankę wody z gotowania. Blaszkę z pomidorami ustaw na ogniu i przełóż na nią makaron z dodatkiem wody z gotowania. Smaż przez kilka minut, okazjonalnie mieszając, aż makaron pokryje się sosem. Rozdziel danie pomiędzy miseczki i obsyp ricottą i kruszonką.

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

PORCJA ZAWIERA 1187 kcal • 72 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 106 g węglowodanów • 11 g cukru • 9 g błonnika • 23 g białka • 1,5 g soli

Kierownik sesji RACHEL BAYLY | Stylista potraw ROSIE BIRKETT

eprasa.pl 629bfae6f2

TOM KERRIDGE

PIECZ NA ZDROWIE

Właściciel gastropubu z gwiazdką Michelina podpowiada, jak przyrządzić niedzielną pieczeń. Jest łatwiej niż myślisz.

zdjęcia **TOBY SCOTT**

Pieczone ziemniaki szefa



Autor kulinarny Good Food, Tom Kerridge to prezenter BBC i właściciel pubów „The Hand & Flower" oraz "The Coach and The Butcher's Tap" – oba usytuowane w Marlow, Buckinghamshire. Jego najnowsza książka Lose Weight for Good (Absolute Press), niedawno trafiła do sprzedaży.

@ChefTomKerridge



Polędwica pieczona w melasie, sos i sól tymiankowa.

Puddingi Yorkshire z pieprzem

NIEDZIELNY OBIAD NA WYSOKIM POZIOMIE

DLA 6 OSÓB

Polędwica w melasie, sos i sól tymiankowa

Puddingi Yorkshire z pieprzem

Pieczone ziemniaki z The Coach

Tarta Tatin z jabłkami w cydrze

Jest takie powiedzenie, z którym się w ogóle nie zgadzam, że jeśli chcesz zjeść dobrze w Anglii, jedz trzy razy dziennie śniadanie. Myślę, że autor tego stwierdzenia wyjechał z Anglii tuż przed niedzielą. Jeśli jest coś, w czym jesteśmy naprawdę nieźli, coś, co łączy przy stole całe rodziny, to niedzielna pieczeń. Właśnie dlatego znajduje się w karcie mojego pubu „The Hand & Flowers" każdej niedzieli. Nawet dwie gwiazdki Michelina nie sprawiły, że zrezygnowałem z przygotowywania tego dania dla niedzielnych gości. Podajemy wersję pieczeni, która nie wymaga skomplikowanych przyrządów i działań, ani nie trzeba do niej sześciu kucharzy. Zachowaliśmy jej charakter, podstawowy smak i dodaliśmy kilka tricków, które czynią ją wyjątkową. Przecież to najważniejszy posiłek w tygodniu!

Pieczone ziemniaki z The Coach

W The Coach, moim drugim pubie, przygotowujemy pyszne pieczone ziemniaki, obtaczając je w ziemniaczanej masie, którą robimy z lekko rozgotowanych ziemniaków. Jeśli możesz, schłodź je w lodówce przez noc.

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 15 minut GOTOWANIE 1 godzina

8 dużych ziemniaków, obranych i pokrojonych w grubą kostkę, olej roślinny, by natłuścić blaszkę

1 Dzień wcześniej, ugotuj ziemniaki do miękkości w dużej ilości osolonej wody. Zachowaj trochę wody z gotowania. Odcedź ziemniaki na durszlaku i zostaw do ostygnięcia. Nasz trick: wybierz dwa najbardziej ugotowane kawałki i przeciśnij je przez praskę. Rozrzedź je nieco wodą z gotowania, by otrzymać gęstą ziemniaczaną masę. Obtocz w niej resztę kawałków i włóż do lodówki na tacy wyłożonej papierem do pieczenia, najlepiej na całą noc.
2 Następnego dnia, rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Dużą blaszkę do pieczenia natłuść olejem i wstaw ją do piekarnika, by dobrze ją rozgrzać. Następnie przełóż na blaszkę schłodzone ziemniaki i potrząśnij nią, by ziemniaki pokryły się olejem. Dopraw ziemniaki solą i piecz przez 40 minut, po czym zwiększ temperaturę do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem), by upiec puddingi Yorkshire. Ziemniaki piecz dalej przez 20-30 minut, obracając je raz jeszcze, aż będą chrupkie i rumiane.

KORZYŚCI wegańskie • zdrowe • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 291 kcal • 10 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 44 g węglowodanów • 2 g cukru • 5 g błonnika • 4 g białka • 0,5 g soli

Pieczona polędwica w melasie, sos i sól tymiankowa

Przyrządzanie mięsa w melasie nie jest niczym nowym, ale ta marynata wyniesie twoją niedzielną pieczeń na wyższy poziom.

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 10 minut PLUS 24 GODZINY MARYNOWANIA PIECZENIE 2 godziny

200 ml czarnej melasy
1,2 kg polędwicy zrazowej, idealnej na steaki
Na sos
1 szalotka, drobno posiekana
3 gałązki tymianku plus 2 łyżeczki samych listków
2 łyżki mąki pszennej
150 ml czerwonego wina
500 ml bulionu wołowego

1 Dzień wcześniej przygotuj marynatę. Zmieszaj melasę ze 100 ml wody, aż do jej rozpuszczenia. Umieść mięso w głębokim naczyniu i zalej marynatą. Wstaw do lodówki co najmniej na 24 godziny.
2 By upiec mięso, włącz piekarnik do 90 st. C (70 st. C z termoobiegiem). Wyjmij wołowinę z naczynia i umieść na kratce w brytfannie, tłuszczykiem do góry. Piecz przez godzinę. W tym czasie przelej marynatę do rondelka, doprowadź do wrzenia i zredukuj o połowę. Odstaw. Po godzinie pieczenia wołowiny, zwiększ temperaturę pieczenia do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Piecz mięso 20 minut, po czym posmaruj je zredukowanym sosem z marynaty i piecz dalej 30-40 minut. Sprawdź termometrem temperaturę mięsa – jeśli wyniesie 55 st. C, to znaczy że mięso będzie różowe i krwiste. Jeśli 60 st. C – będzie różowe i upieczone w środku. Wyjmij pieczeń z piekarnika i posmaruj ją resztą glazury. Odstaw, by mięso odpoczęło.
3 By zrobić sos – umieść brytfankę na ogniu. Do soków z mięsa dodaj szalotkę i gałązki tymianku i podgrzej całość. Wsyp mąkę i wymieszaj sos na pastę. Dolej wino i gotuj, aż sos się zredukuje, następnie wlej bulion i gotuj całość przez kilka minut. Przetrzyj przez sito do sosjerki. By zrobić sól – utrzyj płatki soli z listkami tymianku w moździerzu. Pokrój wołowinę na cienki lub grubsze plastry i podawaj z sosem.

KORZYŚCI żelazo

PORCJA ZAWIERA 458 kcal • 17 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 27 h węglowodanów • 22 g cukru • 1 g błonnika • 43 g białka • 0,6 g soli

Puddingi Yorkshire z czarnym pieprzem

Wołowina i czarny pieprz to starzy kumple, więc postanowiłem odświeżyć tę przyjaźń w idealnych puddingach.

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 10 minut GOTOWANIE 25 minut

140 g mąki pszennej
1 łyżeczka świeżo mielonego czarnego pieprzu
¼ wołowej kostki bulionowej
4 jajka
200 ml mleka
olej słonecznikowy, by natłuścić formę do muffinków

1 Zrób ciasto. Wsyp mąkę do misy z pieprzem i rozgniecioną kostką wołową. Do mąki wbij jaja i wymieszaj na gładką masę. Powoli wlewaj mleko i ubijaj, aż ciasto nie będzie miało grudek. Dopraw solą. Przelej ciasto do dzbanka. Możesz użyć je od razu, albo przechowywać w lodówce do 12 godzin.
2 Rozgrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Na dno każdego dołka w blaszce wlej odrobinę oleju i wstaw ją do piekarnika, by olej się zagrzał. Wyjmij gorącą blaszkę z piekarnika i ostrożnie napełnij otwory ciastem. Wstaw blaszkę do pieca i piecz puddingi przez 20-25 minut, nieotwierając piekarnika, aż się napuszą i zrumienią.
3 Podawaj natychmiast lub ostudź i podgrzej później. Możesz też zamrozić do miesiąca.

PORCJA ZAWIERA 130 kcal • 5 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 15 g węglowodanów • 1 g cukru • 1 g błonnika • 6 g białka • 0,3 g soli

Kierownik sesji BARNEY DESMAZERY | Stylista potraw ELLIE JARVIS | Stylista LUIS PERAL

eprasa.pl 629bfae6f2

Tarta Tatin z gruszkami w cydrze z cynamonowym kremem

LICZBA PORCJI 6-8
PRZYGOTOWANIE 30 minut PLUS CZAS CHŁODZENIA PIECZENIE 1 godzina

200 g cukru trzcinowego
100 ml cydru (opcjonalnie)
1 laska cynamonu
50 g zimnego masła, pokrojonego
3 jabłka, obrane i pokrojone w ćwiartki
3 twarde gruszki, obrane i przepołowione
340 g francuskiego ciasta
Na krem z cynamonem
1 łyżeczka mielonego cynamonu
100 g tłustej śmietany
150 ml śmietany kremówki
70 g cukru pudru

1 Wsyp cukier na patelnię, wlej cydr i wrzuć laskę cynamonu. Postaw na ogniu i doprowadź do wrzenia. Redukuj syrop aż zyska bursztynową barwę. Dodaj masło i mieszaj do uzyskania lepkiego sosu. Gdy będzie jeszcze ciepły, ułóż w nim ciasno jabłka i gruszki. Przykryj ciastem francuskim, a brzegi dociśnij łyżką, żeby żaden z owoców nie wystawał. Wstaw do lodówki na godzinę lub na całą noc.

2 Ubij śmietany z cukrem i cynamonem na gęsty i sztywny krem. Schłodź w lodówce.

3 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Ostrym nożem zrób kilka nacięć w cieście. Wstaw patelnię do pieca i piecz przez 45 minut. Wyjmij i odstaw do ostygnięcia przez 10 minut. Dzięki temu łatwo wyjmiesz ciasto na talerz. Przykryj nim patelnię i szybko odwróć. Podziel ciasto na porcje i podawaj z cynamonowym kremem.

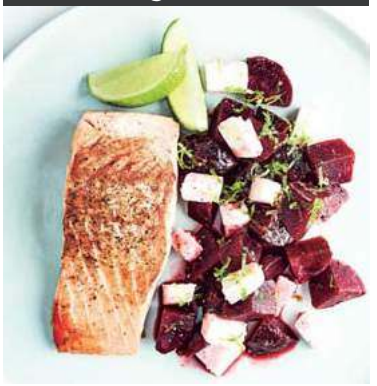
PORCJA ZAWIERA (8) 543 kcal • 32 g tłuszczu • 18 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 58 g węglowodanów • 45 g cukru • 3 g błonnika • 3 g białka • 0,5 g soli



Bezstresowe & zdrowe dni powszednie tygodnia

Musimy jeść 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Z naszymi przepisami bez trudu zadbasz o to, by odżywiać się zdrowo, smacznie, tanio.

Kilka chwil i głód znika:



Łosoś z burakiem, fetą i salsą z limonki, str. 53



Słodki ziemniak w stylu Marinara z klopsikami z kiełbasy, str. 54



Lasagne z groszkiem i porem, str. 57



Z wolnowaru

Beef Strogonoff

str. 47

eprasa.pl 629bfae6f2

Wolne gotowanie

Beef strogonoff

Przygotuj danie w wolnowarze i nie martw się o rodzinny posiłek.

przepis **CASSIE BEST** *zdjęcie* **EMMA BOYNS**

Strogonoff z wolnowaru

Zwykle to danie przygotowuje się z szybko smażonej polędwicy wołowej. W naszej wersji danie nie tylko jest nieco tańsze, ale bogatsze w smaku. Podawaj z makaronem, ryżem lub puree ziemniaczanym.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 20 minut GOTOWANIE 5-8 godzin i 30 minut

750 g wołowiny na gulasz, pokrojonej w paseczki
1 łyżka oleju roślinnego lub rzepakowego
2 cebule, pokrojone w piórka
2 ząbki czosnku, zmiażdżone
1 kostka bulionu wołowego lub 1 łyżka wywaru
1 łyżka musztardy Dijon
50 g masła
200 g pieczarek, pokrojonych na pół
2 łyżeczki skrobi kukurydzianej
200 g śmietany
1 pęczek pietruszki, posiekany
makaron tagliatelle lub purée ziemniaczane oraz szczypta papryki, do podania

1 1.Włącz wolnowar. Dopraw wołowinę. Rozgrzej olej na patelni i podsmażaj mięso partiami. Smaż na dużym ogniu aż do zbrązowienia i przełóż do wolnowara. Cebulę i czosnek podsmaż na patelni, a będą miękkie. Dolej odrobinę oleju, jeśli trzeba. Dodaj chlust wody i zdrap wszystko z dna patelni i przełóż do wolnowara.

2. Wlej bulion, dodaj musztardę i dopraw. Wlej tyle wody, żeby wołowina była zakryta, przykryj i gotuj wolno przez 6-8 godzin lub szybko przez 5-6 godzin.

3. 30 minut przed podaniem rozpuść masło na patelni i podsmaż pieczarki, aż staną się miękkie i pokryte masłem. Przełóż do wolnowara. Wymieszaj skrobię z odrobiną sosu z garnka na gładką masę, wlej jeszcze 100 ml więcej sosu. Zagotuj. Gdy zgęstnieje, wlej do wolnowara razem ze śmietaną. Włącz tryb high i gotuj kolejne 20 minut. Wsyp pietruszkę. Podawaj z makaronem lub purée, oprószonym papryką.

KORZYŚCI błonnik • żelazo • 2 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA (5) 988 kcal • 61 g tłuszczu • 28 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 76 g węglowodanów • 11 g cukru • 7 g błonnika • 31 g białka • 1,2 g soli



Nie masz wolnowara?

Użyj dużego naczynia do zapiekania, żeby obsmażyć mięso. Usuń, obsmaż cebulę i czosnek. Przełóż mięso z powrotem do naczynia i dodaj składniki wg punktu 2. Przykryj i gotuj na małym ogniu przez półtorej godziny, lub więcej, aż mięso będzie miękkie. Postępuj tak jak w punkcie 3, dodaj do gulaszu pieczarki i skrobię, gotuj jeszcze przez 5 minut i podawaj

Kierownik sesji GARETH JONES | Stylista potraw MYLES WILLIAMSON | Stylista EMMA BOYNS

eprasa.pl

4 składniki

Łatwe, zdrowe, kolorowe dania na co dzień

Tylko cztery składniki, odrobina oliwy i obiad gotowy



Kurczak barbecue z batami i pleśniowym serem

Jednogarnkowe dania ułatwiają życie.

LICZBA PORCJI 2
PRZYGOTOWANIE 15 minut
GOTOWANIE 25 minut

2 bataty
1 łyżka oliwy
2 piersi z kurczaka
5 łyżek sosu barbecue
75 g sera pleśniowego

Umyj bataty i pokrój na sześć kawałków. Rozłóż na blaszce do pieczenia, spryskaj oliwą, dopraw i piecz przez 20 minut w temp. 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Rozbij lekko mięso między dwoma kawałkami folii spożywczej, aż będą miały 1 cm grubości. Przełóż piersi do miski i obtocz w sosie barbecue. Przełóż mięso na blaszkę z batatami wstaw na 10 minut do piekarnika. Pokrusz ser, obsyp nim bataty i piecz przez 5 minut, aż się stopi.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 579 kcal • 21 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 53 g węglowodanów • 22 g cukru • 7 g błonnika • 41 g białka • 1,7 g soli

eprasa.pl 629bfae6f2



Dorsz z oliwkami i chrupiącą pancettą

Kup oliwki i pomidory w zalewie ziołowej, by smak był jeszcze głębszy.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 5 minut GOTOWANIE 15-20 minut

po 100 g oliwek i suszonych pomidorów, odsączonych (zachowaj oliwę)
400 g krojonych pomidorów z puszki
4 filety dorsza, bez skóry
4 plasterki pancetty

Wymieszaj oliwki, suszone i krojone pomidory, dopraw. Przełóż sos do naczynia do zapiekania, ułóż na nim rybę, skrop 2 łyżkami oliwy z oliwek i zalewy z pomidorów. Piecz przez 15-20 min w temp. 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem).
Rozgrzej mocno patelnię i usmaż pancettę na chrupko z obu stron (ok. 1 min). Połam na kawałki i obłóż nimi rybę. Podawaj.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 290 kcal • 16 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 4 g węglowodanów • 4 g cukru • 2 g błonnika • 31 g białka • 1,5 g soli

eprasa.pl 629bfae6f2



Kurczak Milanese

Dodatek jajka i chili sprawia, że potrawa jest wyjątkowa. Może być piątkową kolacją.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 5 minut
GOTOWANIE 20 minut

4 paluszki kurczaka
4 jajka
oliwa do smażenia
paczka roszponki
odrobina oliwy z chili

Usmaż paluszki wg wskazówek na opakowaniu. Kiedy będą już prawie gotowe, usmaż jajka sadzone. Podawaj na kurczaku skropione oliwą chili na talerzu, wyłożonym roszponką.

PORCJA ZAWIERA 440 kcal • 29 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 18 g węglowodanów • 2 g cukru • 1 g błonnika • 26 g białka • 0,9 g soli

eprasa.pl 629bfae6f2

Wieprzowe klopsiki teryaki

W tym daniu możesz użyć dowolnych warzyw, lub dodać ich więcej.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 1 minuta GOTOWANIE 13 minut

250 g makaronu jajecznego
olej roślinny do smażenia
12 świeżych klopsików
300 g pak choi
6 łyżek sosu teryaki

Ugotuj makaron wg instrukcji na opakowaniu. Rozgrzej na patelni 2 łyżki oleju i smaż klopsiki przez 3 minuty, aż będą złoto-brązowe. Zmniejsz ogień i smaż przez kolejne 6 minut.

Podziel pak choi, podkręć ogień i wrzuć kapustę na patelnię. Smaż przez 3 minuty. Wmieszaj sos teryaki i przemieszaj wszystko razem z odcedzonym makaronem. Rozdziel do miseczek i podawaj.

KORZYŚCI niskokaloryczne • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 448 kcal • 15 g tłuszczu 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 50 g węglowodanów • 6 g cukru • 5 g błonnika • 26 g białka • 3,8 g soli



eprasa.pl 629bfae6f2

Oszukane gnudi ze szpinakiem

Gnudi to lżejsza wersja gnocchi. Przygotowane wcześniej można odgrzać w piekarniku, obsypane serem.

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 20 minut GOTOWANIE 5 minut

200 g świeżego szpinaku
150 g miękkiego sera z ziołami i czosnkiem
100 g bułki tartej
2 łyżki startego parmezanu (może być wege)

Umyj szpinak i osusz na dużym durszlaku. Przełóż do wrzątku, wyjmij i ostódź. Odciśnij i zblenduj z serem, bułką tartą, solą i pieprzem. Natłuść dłonie oliwą i uformuj 20 kuleczek. Gotuj w osolonej wodzie przez 2 minuty. Wyłów, skrop oliwą i obsyp parmezanem.

PORCJA ZAWIERA 502 kcal • 36 g tłuszczu • 23 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 24 g węglowodanów • 3 g cukru • 2 g błonnika • 19 g białka • 1,8 g soli





Pieczona feta

Szybki, łatwy lunch dla dwóch osób.

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 5 minut GOTOWANIE 30 minut

2 x po 185 g paczkowanych, grillowanych warzyw
1 cytryna, otarta skórka i wyciśnięty sok
200 g fety
oliwa do skropienia
2 duże pełnoziarniste pity

Przełóż warzywa do naczynia do zapiekania, skrop oliwą, sokiem z cytryny, na środku połóż fetę. Dopraw czarnym pieprzem i skrop jeszcze raz oliwą.
Rozgrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem), piecz danie przez 25 minut. Stostuj pity po 1-2 minuty z obu stron. Obsyp fetę skórką z cytryny i podawaj z pitami.

PORCJA ZAWIERA 540 kcal • 28 g tłuszczu • 15 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 40 g węglowodanów • 15 g cukru • 10 g błonnika • 26 g białka • 7,9 g soli

eprasa.pl 629bfae6f2

Łosoś z burakiem, fetą i salsą z limonki

Idealny na szybki posiłek po pracy.

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 minut GOTOWANIE 10 minut

200 g gotowanych buraków
70 g fety
2 limonki, otarta skórka i wyciśnięty sok, druga podzielona na cząstki
2 filety łososia bez skóry

Pokrój buraki i fetę w kostkę i wymieszaj z sokiem z limonki, skórką i dopraw. Dopraw łososia. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy i smaż łososia przez 3 minuty. Przewróć filety i smaż dalej przez 4-5 minut. Podawaj z salsą z buraków i cząstkami limonki.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 556 kcal • 39 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 12 g węglowodanów • 10 g cukru • 4 g błonnika • 36 g białka 1,2 g soli



eprasa.pl 629bfae6f2



4 sposoby

na słodkie ziemniaki w mundurkach

Pieczone bataty podrasuj oryginalnym farszem. Słodkie ziemniaki także są warzywem i liczą się w dziennym zapotrzebowaniu na zdrowe produkty.

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

Marinara z klopsikami z kiełbasy

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 15 minut GOTOWANIE 15 minut

Wyciśnij mięso z 4 kiełbasek i ulep 8 klopsików. Usmaż klopsiki na odrobinie oliwy, aż się zezłocą. Wrzuć na patelnię 300 g passaty, 1 łyżkę ketchupu i 1 łyżeczkę nasion fenkuła, 1/2 łyżeczki płatków czerwonego chili i 1/2 łyżeczki suszonego oregano. Gotuj pod przykryciem przez 8-10 minut, aż sos zgęstnieje, a klopsiki nie będą surowe. Dobrze dopraw. Rozgrzej grill. Przekrój 2 gotowane bataty na pół i umieść w naczyniu do zapiekania. Rozłóż na połówkach sos i obsyp tartym cheddarem lub mozzarellą i grilluj, aż ser się rozpuści – około dwóch minut. Oprósz płatkami chili.

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

PORCJA ZAWIERA 708 kcal • 36 g tłuszczu • 15 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 65 g węglowodanów • 36 g cukru • 23 g białka • 2 g soli

Ciecierzyca po królewsku

LICZNA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 minut BEZ GOTOWANIA

Odcedź 400 g ciecierzycy, dodaj 150 g jogurtu greckiego, 150 g chutneyu z mango i 2 łyżeczkami łagodnego curry, odrobiny soku z limonki i nieco soli. Wymieszaj. Rozłóż dressing na dwóch przekrojonych, gotowanych batatach i obsyp piórkami czerwonej cebuli, listkami kolendry i ziarenkami czarnuszki. Podawaj z ćwiartkami limonki.

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

PORCJA ZAWIERA 551 kcal • 13 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 84 g węglowodanów • 41 g cukru • 16 g błonnika • 17 g białka • 1,2 g soli



eprasa.pl 629bfae6f2



Ser pleśniowy, bekon, pekany i żurawina

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 5 minut BEZ GOTOWANIA

Przepołów 2 gotowane bataty, nadziej je kilkoma plasterkami usmażonego na chrupko bekonu. Na to nałóż dwie łyżki kwaśniej śmietany, 30 g twardego sera pleśniowego i po 1 łyżce suszonej żurawiny. Pokrusz pekany i obsyp nimi ziemniaki. Oprósz czarnym mielonym pieprzem. Skrop syropem klonowym, jeśli lubisz słodkie smaki.

KORZYŚCI błonnik • 1 z 5 porcja warzyw dziennie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 551 kcal 27 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 55 g węglowodanów • 32 g cukru • 9 g błonnika • 17 g białka • 2,1 g soli

Upiecz bataty
Piecz przez 45 minut w 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem) aż będą miękkie. Podawaj z jednym z naszych dressingów



Rwany kurczak z pesto

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 5 minut BEZ GOTOWANIA

Rozdziel na pasma dwie upieczone piersi kurczaka przy pomocy dwóch widelców. Wymieszaj mięso z kremowym serkiem (100 g) i 2 łyżkami świeżego pesto. Rozdziel masę na dwa gotowane ziemniaki i obsyp piniolami i rwanymi listkami bazylii.

KORZYŚCI błonnik • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 633 kcal • 25 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 50 g węglowodanów • 27 g cukru • 8 g błonnika • 47 g białka • 1,1 g soli

Kierownik sesji GARETH JONES | Stylista potraw MYLES WILLIAMSON | Stylista EMMA BOYNS

eprasa.pl 629bfae6f2



Spaghetti z charakterem

Mało kalorii

Makaron bez obaw

Kto by pomyślał, że makaron można jeść bez obaw o zdrowie? Te łatwe przepisy pozwolą ci przygotować zdrowe, niskokaloryczne i niedrogie dania!

przepisy **SOPHIE GODWIN** *zdjęcie* **ROB STREETER**

Spaghetti z charakterem

ZDROWE | BŁONNIK | 3 Z 5 PORACJI

LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 10minut
GOTOWANIE 15minut

75 g pełnoziarnistego spaghetti
2 anchois, w oleju
1 duży ząbek czosnku, drobno posiekany
1 łyżka oliwy z oliwek
½ łyżeczki wędzonej papryki
1 mała cukinia, pokrojona w kostkę
100 g pomidorków cherry, pokrojonych na pół
spora garść rukoli
sok z ½ cytryny

1 Zagotuj wodę na makaron, ugotuj go według instrukcji na opakowaniu.
2 Podsmaż anchois i czosnek na oleju, aż fileciki się rozpadną. Dodaj paprykę i cukinię, gotuj przez 5 minut, aż warzywo zmięknie. Dodaj pomidorki i zwiększ ogień, żeby się ugotowały.
3 Przełóż makaron na patelnię (odrobina wody z gotowania wygładzi sos). Zdejmij patelnię z ognia, oprósz świeżo mielonym pieprzem i skrop sokiem z cytryny do smaku. Wrzuć rukolę i przemieszaj całość. Przełóż do miseczki.

KORZYŚCI zdrowe • niskokaloryczne • kwas foliowy • błonnik • witamina C • żelazo • 3 z 5 warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 436 kcal • 15 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 53 g węglowodanów • 5 g cukru • 12 g błonnika • 17 g białka • 0,9 g soli

Muszelki z kiełbasą i dynią

ZDROWE | MAŁO KALORII | 2 Z 5 PORACJI

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 15 minut
GOTOWANIE 35 minut

1 średniej wielkości dynia, obrana i pokrojona w kostkę
1½ łyżki oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku, zmiażdżone
1 fenkuł, pokrojony w piórka (zachowaj zielone łodyżki)
4 dymki, cienko pokrojone
2 łyżeczki płatków chili
1 łyżeczka nasion fenkuła
300 g makaronu duże muszle
3 wieprzowe kiełbaski

1 Przełóż dynię do miski z odrobiną wody. Przykryj folią spożywczą i gotuj w mikrofali przez 10 minut aż do miękkości. Przełóż do blendera.
2 Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek i podsmaż czosnek, fenkuła, dymki i połowę płatków chili, połowę ziaren fenkuła, z odrobiną wody. Gotuj, mieszając od czasu do czasu prze 5 minut. Przełóż do blendera z dynią. Miksuj do gładkości – jeśli trzeba, dodaj trochę wody, żeby konsystencja była kremowa. Dopraw do smaku.
3 Zagotuj wodę i ugotuj muszle, skracając czas gotowania o minutę, niż jest na opakowaniu. Patelnię postaw na ogniu (nie musisz jej myć, smak będzie głębszy). Na reszcie oleju podsmaż mięso z kiełbasek z chili i ziarnami fenkuła. Smaż, aż mięso się zrumieni będzie chrupiące.
4 Odcedź makaron i przełóż z powrotem do garnka, w którym się gotował. Przelej sos dyniowy i wszystko dobrze wymieszaj. Rozdziel pomiędzy miseczki i obłóż mięsem z kiełbasek oraz gałązkami fenkuła.

KORZYŚCI zdrowe • niskokaloryczne • błonnik • 1 z 5 porcji warzyw

PORCJA ZAWIERA 462 kcal • 16 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 60 g węglowodanów • 6 g cukru • 9 g błonnika • 15 g białka • 0,7 g soli

Kierownik sesji i stylista RACHEL BAYLY | Stylista potraw SOPHIE GODWIN

eprasa.pl 629bfae6f2



Lasagne z groszkiem i porem

Lasagne z groszkiem i porem

ZDROWE · WIT C · 3 Z 5 PORACJI

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 minut GOTOWANIE 15 minut

2 łyżki oleju rzepakowego
2 pory, umyte i pokrojone w półplasterki
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
250 g mrożonego groszku
100 g jarmużu
1 łyżka musztardy w ziarnach
2 łyżki niskotłuszczowej śmietany
skórka z 1 cytryny
4 świeże płaty lasagne

1 Postaw patelnię na średnim ogniu. Wlej odrobinę oleju i podsmaż pory z czosnkiem i odrobiną soli. Duś, mieszając od czasu do czasu, aż zmięknie. W tym czasie zagotuj garnek wody.
2 Do porów dodaj groszek i jarmuż z chlustem wody. Gotuj, aż jarmuż zwiędnie, a groszek się rozmrozi. Przykręć gaz, wmieszaj musztardę, śmietanę i 3/4 skórki z cytryny. Dolej wody, by powstał sos. Wszystko dobrze wymieszaj i dopraw do smaku.
3 Wsuń płaty lasagne do wrzątku i gotuj wg instrukcji na opakowaniu, odcedź. Rozłóż płaty na talerzach i nałóż na nie sos z groszku i porów. Nakryj kolejnym płatem i ponownie nałóż sos. Obsyp resztą skórki z cytryny i oprósz świeżo zmielonym pieprzem.

KORZYŚCI zdrowe • niskokaloryczne • kwas foliowy • błonnik • witamina C • żelazo • 3 z 5 warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 450 kcal • 21 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 41 g węglowodanów • 12 g cukru • 13 g błonnika • 18 g białka • 0,5 g soli

Muszelki z kiełbasą i dynią



eprasa.pl 629bfae6f2

Prosto na stół!

Kto powiedział, że zdrowe jedzenie nie może być smaczne? Nasze propozycje na proste kolacje ucieszą smakoszy dbających o zdrowie.

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

Zapiekanka z kurczakiem curry

MAŁO KALORII · ŻELAZO · 2 Z 5 PORCJI

LICZBA PORCJI 4
PRZYGOTOWANIE 15 minut
GOTOWANIE 55 minut
2 łyżki oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
500 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w kostkę
4 dymki, w plasterkach
3 ząbki czosnku, starte
kawałek imbiru wielkości kciuka, drobno pokrojony
1 łyżka curry w proszku
1 główka brokułów, podzielonych na różyczki, a głąb na plasterki
1 łyżeczka sosu sojowego
250 ml niskotłuszczowego mleczka kokosowego + odrobina na później
250 ml bulionu z kury
1 czubata łyżeczka skrobi kukurydzianej zmieszanej z łyżeczką wrzącej wody•
4 garście jarmużu
4 arkusze ciasta filo
½ łyżki ziaren czarnuszki

1 Rozgrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Wlej łyżkę oleju do naczynia do zapiekania. Dodaj kurczaka, dopraw i smaż przez 4-5 minut na średnim ogniu, aż mięso się zrumieni. Przełóż szczypcami na talerz i odstaw.

2 Wlej pół łyżki oleju do naczynia do zapiekania i dodaj dymkę. Smaż na delikatnym ogniu kilka minut, po czym wmieszaj czosnek, imbir i proszek curry. Gotuj przez minutę i przełóż do naczynia kurczaka, brokuły, sos sojowy, mleko kokosowe, bulion i pastę ze skrobi kukurydzianej. Zagotuj całość i wmieszaj jarmuż. Kiedy zacznie więdnieć, zdejmij naczynie z ognia.

3 Zmieszaj resztę oleju z odrobiną mleczka kokosowego. Rozłóż arkusze ciasta. Posmaruj każdy z nich mieszaniną mleka i oleju, pognieć i przykryj nadzienie. Obsyp całość czarnuszką i piecz przez 12 minut, aż zapiekanka zacznie się rumienić. Odstaw na kilka minut przed podaniem.

KORZYŚCI zdrowe • niskokaloryczne • żelazo • kwas foliowy • wit C • 2 z 5 porcji warzyw

PORCJA ZAWIERA 461 kcal • 15 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 33 g węglowodanów • 5 g cukru • 9 g błonnika • 43 g białka • 1 g soli



Wegetariańska fasolka z ziołową kruszonką

BŁONNIK · WIT C · 5 Z 5 PORCJI

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 minut GOTOWANIE 35 minut

1 kromka czerstwego chleba
½ małego pęczka pietruszki
skórka z ½ cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek
szczypta płatków chili
2 pory, pokrojone w półplasterki
2 marchewki, pokrojone w cienkie plasterki
2 słupki selera, w plasterkach
1 fenkuł, pokrojony w piórka
2 duże ząbki czosnku, posiekane
1 łyżka koncentratu pomidorowego
kilka gałązek tymianku
150 ml białego wina
400 g fasolki cannellini z puszki

1 Stostuj kromkę chleba i pokrusz. Umieść w malakserze razem z natką pietruszki, skórką z cytryny, pół łyżeczki oliwy, szczyptą soli i pieprzu oraz z płatkami chili. Zmiksuj na proszek (jak bułka tarta). Odstaw.
2 Rozgrzej resztę oliwy na patelni i podsmaż pory, marchewkę, selera i fenkuł z odrobiną wody i szczyptą soli. Gotuj na małym ogniu do miękkości (ok. 10 minut), po czym dodaj czosnek i koncentrat pomidorowy. Gotuj przez minutę, wrzuć tymianek i wlej białe wino. Duś kolejną minutę, wsyp fasolkę. Napełnij puszkę po fasolce wodą do polowy i przelej do garnka.
3 Zagotuj i duś przez 15 minut na małym ogniu. Wyjmij gałązki tymianku. Rozgnieć część fasolek, żeby zagęścić sos. Dopraw do smaku i rozdziel pomiędzy miseczki. Obsyp ziołową bułeczką i podawaj.

KORZYŚCI zdrowe • niskokaloryczne • wapń • kwas foliowy • wit C • żelazo • 5 z 5 porcji warzyw

PORCJA ZAWIERA 446 kcal • 15 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 40 g węglowodanów • 12 g cukru • 21 g błonnika • 16 g białka • 0,5 g soli

Kierownik sesji MARTIN TOPPING | Stylizacja potraw SOPHIE GODWIN

eprasa.pl 629bfae6f2



Pieczeń jagnięca po marokańsku z pieczonymi warzywami korzeniowymi i kolendrą

MAŁO KALORII | ŻELAZO | 3 Z 5 PORCJI

LICZBA PORCJI 4
PRZYGOTOWANIE 15 minut
GOTOWANIE 55 minut
ok. 800 g udźca jagnięcego
2 czerwone cebule, pokrojone w łódeczki
1 dynia maślana, ze skórą, pokrojona w łódeczki
1 seler, obrany i pokrojony w łódeczki
2 i ½ łyżki oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
2 łyżki ras el hanout
8 ząbków czosnku, w łupinkach
1 pęczek kolendry
½ łyżeczki nasion kuminu
1 cytryna, skórka i sok
½ zielonego chili, wypestkowanego

1 Wyjmij udziec z lodówki, gdy będziesz kroić cebule, dynię i selera. Rozgrzej piekarnik 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Oczyść mięso z tłuszczu, natnij je i wmasuj olej z ras el hanout. Dopraw je solą i pieprzem. Seler, cebule, dynię i czosnek przełóż do brytfanki. Przemieszaj z resztą oleju, ras el hanout, solą i pieprzem. Połóż udziec na warzywach i wstaw całość do piekarnika na 40 minut.
2 Wyjmij mięso i odłóż, żeby odpoczęło. Warzywa wstaw z powrotem do piekarnika na 20 minut. W tym czasie zmiksuj kolendrę, kumin, skórkę i sok z cytryny i zielone chili w mini food procesorze, do otrzymania gęstej, grudkowatej pasty. Mięso pokrój w plastry, ułóż na półmisku i obłóż pieczonymi warzywami. Ozdób pastą z kolendry i podaj .

KORZYŚCI zdrowe • niskokaloryczne • błonnik • żelazo • 3 z 5 porcji warzyw • bezglutenowe

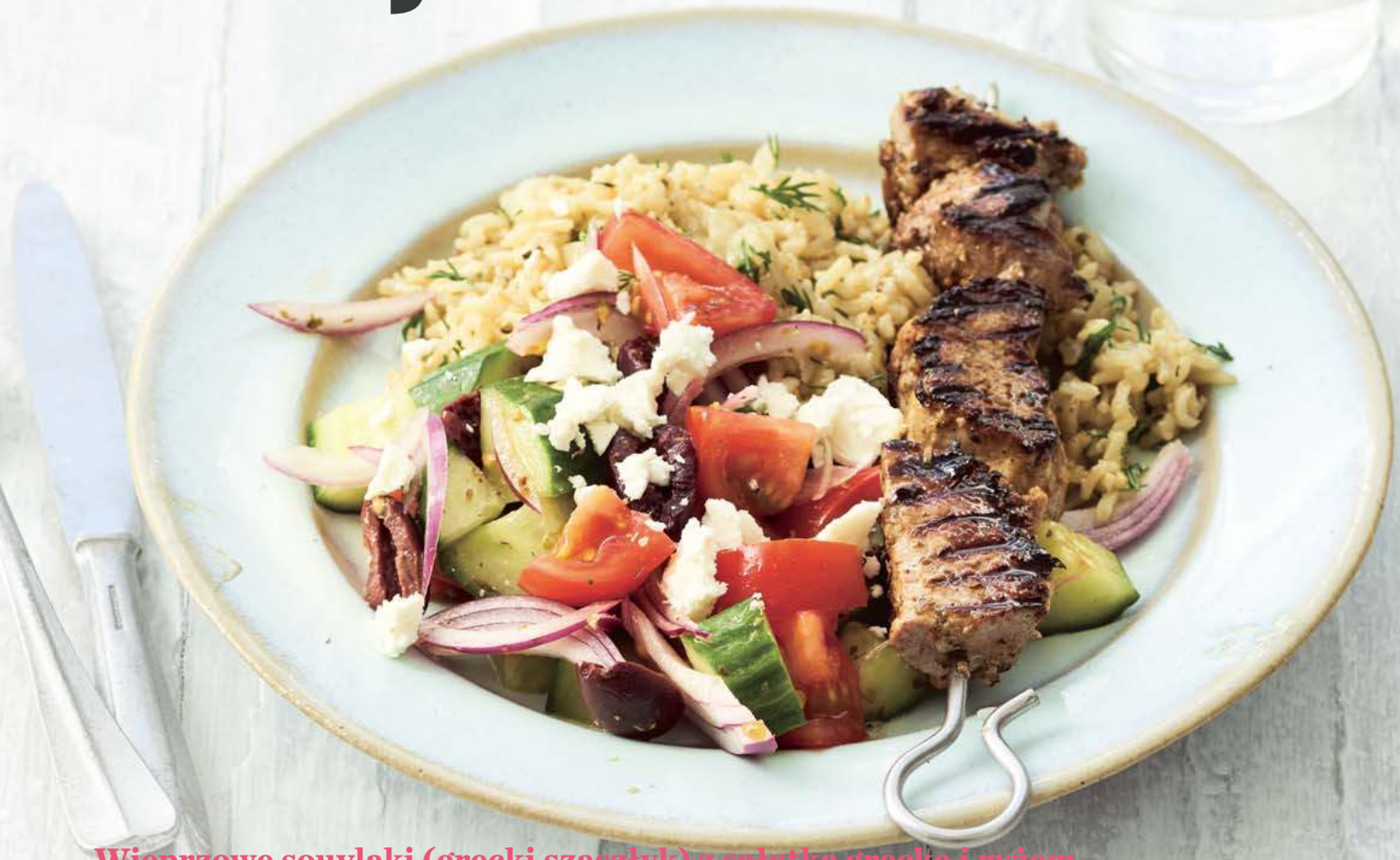
PORCJA ZAWIERA 446 kcal • 20 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 18 g węglowodanów • 10 g cukru • 10 g błonnika • 45 g białka

Smak Grecji

Przygotuj to niskokaloryczne, śródziemnomorskie danie. Jeśli to możliwe – zrób je na grillu w ogrodzie.

przepis **SARA BUENFELD**
zdjęcie **ROB STREETER**

gf zdrowy plan diety



Wieprzowe souvlaki (grecki szaszłyk) z sałatką grecką i ryżem

W tym daniu najlepiej wykorzystać chudą polędwiczkę wieprzową, ale uważaj, żeby nie wysuszyć mięsa. Proponujemy podać szaszłyk z ryżem, ale jeśli przygotowujesz to danie na grillu, możesz upiec na nim także ziemniaki.

BŁONNIK | 3 Z 5 PORACJI | MAŁO KALORII

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 15 minut PIECZENIE 35 minut

1 ząbek czosnku, drobno pokrojony
4 łyżki oliwy z oliwek
skórka i sok z ½ cytryny
¾ łyżeczko suszonego oregano
250 g polędwiczki wieprzowej pokrojonej w grubą kostkę
2 cebule, 1 biała, pokrojona w drobną kostkę, 1 czerwona, pokrojona w piórka
85 g brązowego ryżu basmati
½ łyżeczki suszonej mięty
1 łyżeczka wegety
2 łyżki świeżego koperku
3 pomidory, pokrojone
10 cm ogórek, pokrojony w kostkę
4 oliwki Kalamata, przekrojone na pół
1 łyżeczka winnego octu
25 g fety, pokruszonej

1 W dużej misce wymieszaj czosnek z 2 łyżeczkami oliwy, skórką i 1 łyżeczką soku z cytryny, mnóstwem czarnego pieprzu i 1/2 łyżeczki oregano. Przełóż mięso do marynaty i mieszaj tak długo, aż kawałki dobrze się nią pokryją. Jeśli masz czas, odstaw mięso na pół godziny.
2 Na dużej, nieprzywierającej patelni rozgrzej 1 łyżeczkę oliwy. Smaż na niej białą cebulę pod przykryciem, przez 5 minut. Następnie odkryj i wmieszaj ryż razem z miętą i bulionem. Wlej 300 ml wrzącej wody. Przykryj ryż i gotuj przez 30-35 minut, aż płyn zostanie wchłonięty, a ryż stanie się miękki. Dodaj koperek i odrobinę soku z cytryny.
3 W tym czasie rozgrzej grill i ułóż na nim szaszłyki z polędwicy. Pomidory, ogórki i czerwoną cebulę i oliwki wymieszaj z oregano, octem i resztą oliwy. Wyciśnij też kilka kropel soku z cytryny. Sałatkę wyłóż na talerze i obsyp fetą.
4 Grilluj souvlaki po 4 minuty z każdej strony, aż będą upieczone, ale nadal soczyste. Podawaj z sałatką i ryżem.

KORZYŚCI zdrowe • niskokaloryczne • niskotłuszczowe • witamina C • 3 z 5 porcji warzyw • kwas foliowy • błonnik • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 499 kcal • 17 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 47 g węglowodanów • 13 g cukru • 7 g błonnika • 37 g białka • 0,8 g soli

Kierownik zdjęć RACHEL BAYLY | Stylista AMY STEPHENSON | Dyplomowany dietetyk KERRY TORRENS

eprasa.pl 629bfae6f2

Rodzina
I ZDROWIE

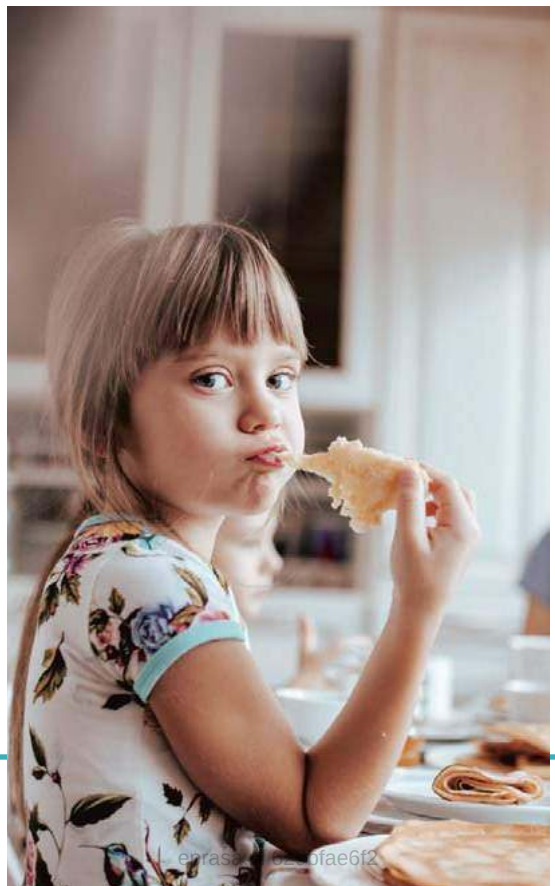
Dania do spakowania, w sam do szkoły oraz do pracy, by nabrać dobrych nawyków. Dodatki do ostatnich tego lata grillowanych potraw (łap tę chwilę!). Ratatouille i owsianka z piekarnika.

gf w dobrej formie













rodzina

POWRÓT DO SZKOŁY

Dania do spakowania

Oto przepisy na wielką porcję zupy, na wrapa nadzianego warzywami oraz na inne obiady lub kolacje dla dzieciaków

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

eprasa.pl 629bfae6f2



Wrapy z supersałatką

Bardzo ważne jest, by warzywa były chrupkie i pełne smaku. Dodaliśmy do nich ser, ale z powodzeniem możesz zastąpić go tuńczykiem, kurczakiem lub jajkiem. Upewnij się, że nadzienie nie będzie zbyt mokre i nie wycieknie z placków, robiąc bałagan.

Do szkoły zabierz wrap w pudełku lunchowym lub woskowanym papierze.

LICZBA PORCJI 1
PRZYGOTOWANIE 5 minut BEZ GOTOWANIA

1 tortilla
2 łyżki hummusu
1 liść sałaty
¼ marchewki, startej
4 słupki ogórka lub 2 plastry awokado
1 łyżka salsy z pomidorów lub pokrojonych pomidorów
garść tartego cheddara

Rozłóż tortillę na blacie, posmaruj hummusem, używając 1/3 całości i połóż na nim sałatę. Rozłóż marchewkę, ogórki lub awokado, na wierzch nałóż salsę. Obsyp serem. Złóż tortillę i nakryj nadzienie. Zegnij boki do środka i zroluj tortillę. Przetnij całość na pół lub na mniejsze kawałki. Włóż je do pudełka lub owiń w woskowany papier.

KORZYŚCI wapń 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERZA 354 kcal • 19 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 26 g węglowodanów • 4 g cukru • 5 g błonnika • 16 g białka • 1,7 g soli

gf Wskazówka
Kup więcej woskowanego papieru i owijaj nim także kanapki, zamiast używać folii.

Omlet w bułce

Młodszym dzieciom wystarczy pewnie pół bułeczki. Możesz całość uzupełnić sałatką, a starsze dzieci chętnie zjedzą danie z odrobiną salsy lub korniszonem.

Zabierz do szkoły w pudełku lunchowym, torebce lub woskowanych woreczkach papierowych

LICZBA PORCJI 3 PRZYGOTOWANIE 3 minut GOTOWANIE 20 minut

1 łyżka oliwy z oliwek
1 średni ziemniak, pokrojony w kostkę
1 dymka, drobno posiekana
garść świeżego, młodego szpinaku
4 jajka
9 pomidorków cherry
garść pokruszonej fety lub startego cheddara
3 bułki

1 Rozgrzej oliwę na małej patelni i podsmaż ziemniaki na małym ogniu, aż będą złociste i miękkie. Może to zająć ok. 10 minut. Dodaj dymkę i smaż przez minutę, a potem wmieszaj szpinak.
2 Roztrzep jajka z solą i pieprzem i wlej je na patelnię. Smaż, aż spód będzie ścięty. Poukładaj pomidorki, obsyp serem i wstaw pod rozgrzany grill, aż wierzch się upiecze. Ostódź, po czym zsuń z patelni i pokrój na trzy części.
3 Przekrój bułki i włóż do nich omlet. Włóż do woskowanej torebki lub pudełka.

KORZYŚCI kwas foliowy

PORCJA ZAWIERA 355 kcal • 16 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 34 g węglowodanów • 3 g cukru • 3 g błonnika • 18 g białka • 1,2 g soli



eprasa.pl 629bfae6f2



eprasa.pl 629bfae6f2

Sałatka makaronowa na lunch

W tym daniu możesz użyć makaronu o dowolnym kształcie. Jeśli masz małe dzieci, większe kluseczki może być im łatwiej nabić na widelec, niż łapać łyżką drobnicę.

Zabierz do szkoły w pudełku na lunch. W cieplejsze dni połóż obok butelkę z zimną wodą.

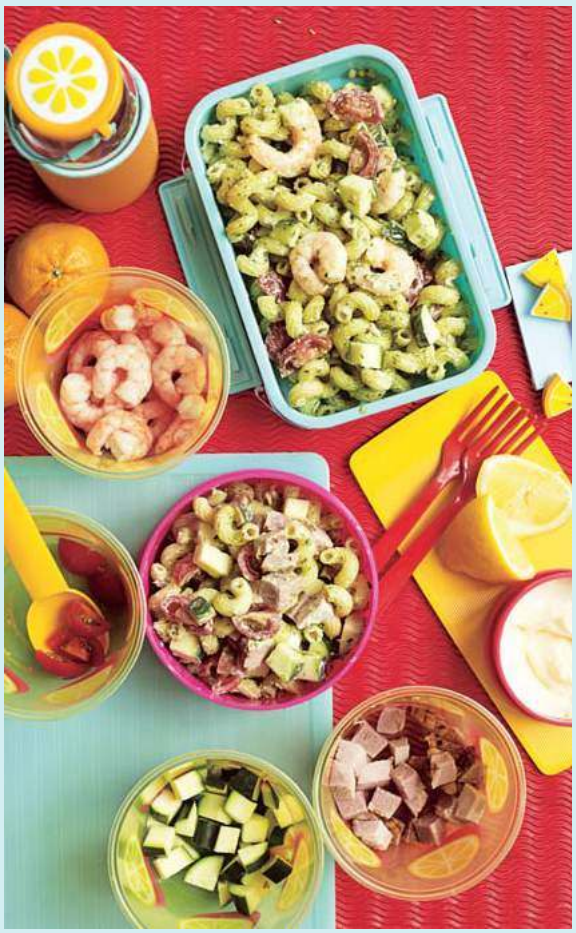
LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 15 minut GOTOWANIE 11 minut

400 g makaronu
4-5 łyżek świeżego pesto
1 łyżka majonezu
2 łyżki jogurtu greckiego
sok z ½ cytryny
200 g gotowanych warzyw, takich jak groszek, fasolka szparagowa, cukinia
100 g pomidorków cherry, w ćwiartkach
200 g gotowanego kurczaka, szynki, krewetek, jajo na twardo lub ser

1 Ugotuj makaron al dente, około 11 minut, albo według instrukcji na opakowaniu. Odcedź, przełóż do miski. Wmieszaj pesto i odstaw do ostygnięcia.
2 Następnie dodaj majonez, jogurt, sok z cytryny i warzywa. Przełóż do pudełek lub na talerze i obłóż kurczakiem lub innym źródłem białka. Trzymaj w chłodnym miejscu.

KORZYŚCI błonnik • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 528 kcal • 16 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 69 g węglowodanów • 5 g cukru • 8 g błonnika • 23 g białka • 1,2 g soli







Bardzo uniwersalne klopsiki

Klopsiki w szwedzkim stylu podawaj z ziemniakami i żurawiną, makaronem lub ryżem. Koniecznie z sałatką lub warzywami.

Zabierz do szkoły w termosie z szerokim otworem, najlepiej z makaronem.

LICZBA PORCJI 4
PRZYGOTOWANIE 15 minut
GOTOWANIE 30 minut

½ średniej cebuli, pokrojonej w kostkę
85 g świeżych okruchów z bułki
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
200 g mielonej wieprzowiny
Szczypta gałki muszkatołowej
1 łyżka mąki pszennej i trochę do oprószenia
olej rzepakowy do smażenia
1 łyżka masła
400 ml gorącego bulionu wołowego
2 łyżki chudej śmietany

1 Przełóż cebulę, okruchy i pietruszkę do miksera i dobrze posiekaj. Dodaj mięso, gałkę i przyprawy. Pulsacyjnie wymieszaj na masę, ale nie na pastę. Uformuj 20 klopsików wielkości orzecha włoskiego i oprósz mąką.
2 Na dużej patelni rozgrzej olej i smaż klopsiki do zbrązowienia. Ostrożnie przełóż na ręcznik papierowy.
3 Rozpuść masło, dodaj mąkę i dobrze wymieszaj. Smaż przez 2 minuty, po czym wlej bulion. Mieszaj, aż uzyskasz gęsty sos. Przełóż do sosu klopsiki i gotuj przez 5 minut. Dodaj śmietanę. Przed podaniem sprawdź, czy klopsiki na pewno są ugotowane.

PORCJA ZAWIERA 314 kcal • 13 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 16 g węglowodanów • 2 g cukru • 2 g błonnika • 31 g białka • 0,8 g soli

gf Wskazówka
Możesz to danie przygotować w wolnowarze, działając wg przepisu i gotując w trybie Low przez 6 godzin.

Kierownik sesji LULU GRIMES | Stylizacja potraw KATY GREENWOOD | Stylizacja TONIA SHUTTLEWORTH

eprasa.pl 629bfae6f2



Kremowe curry z soczewicą i warzywami

Masz pełną dowolność, jakie wybrać warzywa w tym curry, możesz też dodać ciecierzycę z puszki. Przybranie z ogórka nada daniu orzeźwienia, jeśli podasz je na kolację.

Zabierz do szkoły w: termosie z szerokim otworem

LICZBA PORCJI 4
PRZYGOTOWANIE 10 minut
GOTOWANIE 30 minut

2 łyżki oleju rzepakowego
1 cebula, posiekana
1 łyżeczka mielonego kuminu
1 łyżka curry Madras w proszku
200 g czerwonej soczewicy
2 bataty, obrane i pokrojone w kostkę
1 litr bulionu warzywnego
400 g pomidorków cherry z puszki
200 g zielonej fasolki szparagowej, pokrojone w krótkie kawałki
4 łyżki jogurtu greckiego
½ pęczka kolendry
¼ ogórka, pokrojonego w kosteczkę
Chlebek naan lub ryż do podania

1 Rozgrzej olej na patelni i przesmaż cebulę, aż zmięknie. Dodaj przyprawy i gotuj przez minutę. Dodaj soczewicę, bataty, bulion i pomodorki.
2 Zagotuj, przykryj i duś całość przez 20 minut, aż soczewica i ziemniaki będą miękkie. Dodaj fasolkę i gotuj przez 2 minuty. Wmieszaj jogurt i dopraw. Obsyp kolendrą i dodaj ogórka. Podawaj z chlebkiem naan lub ryżem.

KORZYŚCI zdrowe • niskokaloryczne • błonnik • żelazo • 3 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 444 kcal • 12 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 58 g węglowodanów • 20 g cukru • 12 g błonnika • 19 g białka • 1 g soli



gf Wskazówka
Możesz dodać więcej bulionu i zrobić zupę.

eprasa.pl 629bfae6f2

Duża porcja rosołu

Zupa na całym kurczaku starczy dla całej rodziny i może stać się bazą pod kolejne dania. Starsze dzieci zjedzą ją w całości, młodsze mogą trochę marudzić. Potraktuj ten przepis jako bazę i użyj warzywa, jakie chcesz: zieloną fasolkę, szpinak, jarmuż, krojone pomidory. Sofrito miks jest dostępny w supermarkietach i można go przechowywać w lodówce. By zagęścić zupę, dodaj ryżu lub kaszy.

Zabierz do szkoły w: termosie z szerokim otworem. Nie zapomnij łyżki!

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 minut GOTOWANIE 1½ godziny

250 g sofrito miks (lub posiekana cebula, marchewka i seler)
1 łyżka oleju rzepakowego
1 kurczak, bez ścięgien
1 listek laurowy
2 kostki rosołowe
200 g mrożonego groszku
200 g mrożonej kukurydzy
200 g makaronu do zupy, ugotowanego

1 Smaż sofrito na oleju rzepakowym przez około 10 minut, aż warzywa będą naprawdę miękkie. Rób to na małym ogniu i nie pozwól im zbrązowieć. Przełóż do garnka.
2 Na sofrito połóż kurczaka, dodaj listek laurowy i kostki rosołowe i tyle zimnej wody, by kurczak był przykryty. Gotuj przez godzinę, po czym sprawdź, czy kurczak jest gotowy (mięso powinno odchodzić od kości). Wyjmij ostrożnie mięso z garnka i pozwól mu odpocząć i ostygnąć. Odetnij piersi. Możesz je zachować na następny dzień lub wykorzystać w zupie. Oddziel pozostałe mięso od kości i pokrój w niewielką kostkę.
3 Spróbuj rosołu. Jeśli jest bez smaku, gotuj jeszcze przez 15-20 minut, żeby trochę zredukował. Spróbuj ponownie. Dopraw do smaku.
Jeśli chcesz zamrozić trochę zupy, zrób to przed podaniem reszty składników. Wmieszaj groszek, kukurydzę i makaron. Zagotuj. Na końcu dodaj mięso.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA 424 kcal • 20 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 29 g węglowodanów • 5 g cukru • 5 g błonnika • 30 g białka • 1,6 g soli

gf wskazówka

Możesz rosół przygotować w wolnowarze – postępuj wg przepisu i gotuj przez 6-8 godzin w trybie low. Dodaj groszek, makaron i gotuj jeszcze przez pół godziny.

eprasa.pl 629bfa6f2

Najlepsze dodatki do dań BBQ

Świeże i oryginalne dodatki uświetnią każdą ucztę. Warto zrobić ją w ogrodzie, póki jeszcze nie nadeszły chłody. *przepisy* **ELENA SILCOCK**

Sałatka z batatów

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 15 MINUT GOTOWANIE 35 MINUT

Piecz 1 kg batatów, obranych i pokrojonych w grubą kostkę przez 35 minut w temperaturze 200 st. C (lub 180 st. C z termoobiegiem), aż będą miękkie i zrumienione. Odstaw do ostygnięcia. Przygotuj dressing: wymieszaj 5 łyżek octu sherry, 2 łyżki oliwy z oliwek i 2 łyżki miodu z solą i pieprzem. Dodaj 2 drobno posiekane szalotki, 4 drobno posiekane dymki i pęczek posiekanego szczypiorku. Przemieszaj upieczone ziemniaki z sosem i podawaj.

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

PORCJA zawiera 221 kcal • 4 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 40 g węglowodanów • 15 g cukru • 6 g błonnika • 3 g białka • 0,2 g soli

Sałatka z dzikim ryżem

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 MINUT GOTOWANIE 40 MINUT

Ugotuj 200 g dzikiego ryżu według wskazówek na opakowaniu. Przepłucz w zimnej wodzie, aż całkowicie ostygnie. Wymieszaj 2 łyżki oliwy, 1 łyżkę syropu z granatów i sok z 1/2 cytryny. Dodaj łyżeczkę musztardy ziarnistej i całość przemieszaj z ryżem. Dorzuć garść posiekanej natki pietruszki, mięty i kolendry oraz 100 g pestek granatu. Dopraw do smaku.

KORZYŚCI wegańskie • zdrowe • bezglutenowe

PORCJA zawiera 278 kcal • 7 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 44 g węglowodanów • 7 g cukru • 4 g błonnika • 8 g białka • 0,3 g soli

Chleb pesto

LICZBA PORCJI 6-8 PRZYGOTOWANIE 10 MINUT GOTOWANIE 15 MINUT

Zmiksuj 3 łyżki świeżego pesto z 50 g masła. 2 domowe bagietki natnij co 2 cm, uważając, żeby nie przeciąć całkowicie. Nacięcia wypełnij masłem z pesto. Piecz w 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem), aż masło się rozpuści, a bagietka nabierze koloru.

PORCJA ZAWIERA (6) 181 kcal • 8 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 23 g węglowodanów • 1 g cukru • 1 g błonnika • 4 g białka • 0,9 soli

Sałatka z pieczoną ciecierzycą i pomidorem

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 5 MINUT GOTOWANIE 30 MINUT

Odcedź 400 g ciecierzycy z puszki i razem 200 g pomidorków cherry przełóż do torebki z folii aluminiowej. Wlej sok z 1/2 cytryny i 2 łyżki oliwy z oliwek, dopraw i kilka razy potrząśnij torebką. Przełóż paczuszkę na rozżarzone węgle i piecz około 30 minut. Otwórz i obsyp listkami bazylii.

KORZYŚCI zdrowe • 1 z 5 porcji warzyw • bezglutenowe

PORCJA ZWIERA 139 kcal • 7 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 11 g węglowodanów • 2 g cukru 4 g błonnika • 5g białka • 0,3 g soli

Pieczony kalafior

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 15 MINUT PIECZENIE 20 MINUT

Podziel spory kalafior na 8 kawałków, przemieszaj z oliwą z oliwek, solą i pieprzem. Grilluj przez 15-20 minut, przewracając od czasu do czasu, aż kawałki staną się miękkie i zrumienione. Zmiksuj 3 łyżki jogurtu z 1 łyżką oliwy z oliwek i sokiem z połowy cytryny. Dodaj 50 g pokruszonej fety i 1/2 łyżki tahini. Dopraw i wyłóż na kalafiora. Obsyp danie prażonym sezamem i podawaj.

KORZYŚCI zdrowe • kwas foliowy • witamina C • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 192 kcal • 11 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 11 g węglowodanów • 8 g cukru • 4 g błonnika • 10 g białka • 0,4 g soli



Coleslaw z fenkuła i ziaren słonecznika

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 MINUT BEZ GOTOWANIA

Wymieszaj 1/2 łyżki z białym octem winnym, 1 łyżką musztardy Dijon, 1/2 łyżeczki cukru z 2 łyżkami jogurtu naturalnego. Pokrój w piórka 2 bulwy fenkuła i 1 czerwoną cebulę. Przemieszaj z dressingiem. Dodaj garść posiekanej natki pietruszki i mięty, posyp 2 łyżkami prażonego słonecznika.

PORZYŚCI zdrowe • niskotłuszczowe • 1 z 5 porcji warzyw • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 84 kcal • 3 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 9 g węglowodanów • 4 g cukru • 4 g błonnika • 4 g białka • 0,3 g soli

eprasa.pl 629bfae6f2

PRZEKRĘT TOMMY'EGO

RATATOUILLE Z DARÓW PÓŹNEGO LATA

Szef kuchni z gwiazdką Michelina i sędzia w programie BBC Two's The Big Family Cooking Showdown, Tommy Banks, zamienia ratatouille w danie główne *zdjęcie* TOBY SCOTT

Pieczone ratatouille z kozim serem

To jedno z moich ulubionych dań późnego lata. Tym razem chcę przedstawić je jako gwiazdę wieczoru, do której przyda ci się jedynie bagietka, by wytrzeć nią talerz do czysta. Upiekłem więc warzywa z warstwą sera, który nada daniu smak i charakter lazanii bez makaronu.

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 35 minut PLUS STUDZENIE GOTOWANIE 45 minut

4 łyżki oliwy z oliwek
2 czerwone cebule, pokrojone
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
2 bakłażany, pokrojone w kostkę
2 czerwone papryki, wypestkowane i pokrojone w kostkę
1 łyżeczka wędzonej papryki
2 łyżki octu balsamicznego
1 łyżeczka sosu sojowego
500 ml passaty
200 g młodego sera koziego
4 cukinie (mogą być i zielone i żółte), pokrojone w plasterki
Na sos serowy
400 ml mleka
50 g niesolonego masła
50 g mąki pszennej
80 g parmezanu (lub jego wegańskiej wersji), tartego

1 Rozgrzej łyżkę oliwy na dużej patelni. Podsmaż czerwoną cebulę i czosnek przez 5 minut, aż zacznie ciemnieć. Dodaj bakłażany i papryki, smaż przez kolejne 4 minuty. Dodaj oliwy, jeśli trzeba. Dopraw i wmieszaj wędzoną paprykę. Wlej passatę i duś całość przez 5 minut, aż stanie się błyszcząca i gęsta. Zdejmij z ognia. Możesz przygotować danie dwa dni wcześniej i przechowywać w lodówce.
2 By przygotować sos, zagotuj mleko w rondelku. Na drugiej patelni rozpuść masło i dodaj mąkę. Wymieszaj na pastę. Wlej mleko, wmieszaj je trzepaczką i gotuj całość przez 2-3 minuty. Mieszaj sos, aż zgęstnieje. Dodaj parmezan i znów wymieszaj.
3 Przełóż ratatouille do naczynia do zapiekania, pokryj serowym sosem. Obsyp pokruszonym serem kozim i ozdób plasterkami cukinii, układając je w kształt okręgu, na zmianę żółte i zielone. Możesz to przygotować kilka godzin przed pieczeniem.
4 Rozgrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Skrop zapiekankę resztą oliwy, dopraw solą. Piecz przez 25-30 minut, aż cukinie zmiękną i zaczną się rumienić. Wyjmij z piekarnika, pozwól daniu odpocząć przez 20 minut i podawaj.

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

PORCJA ZAWIERA 472 kcal • 31 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 25 g węglowodanów • 17 g cukru • 9 g błonnika • 20 g białka • 1 g soli



Tommy Banks to szef kuchni i właściciel „The Black Swan" w Oldstead i nowootwartego „The Roots" w Yorku. Jego książka „Roots" niedawno trafiła do sprzedaży.
@tommybanks8

Kierownik sesji BARNEY DESMAZERY | Stylizacja potraw ELLIE JARVIS | Stylizacja LUIS PERAL

eprasa.pl 629bfae6f2



Jak jemy teraz

Uchodźcy zmienili oblicze brytyjskiej kuchni

W lipcowym(brytyjskim) wydaniu opisywaliśmy syryjskiego restauratora, Imada Alarnaba. Emma Freud opowiada jeszcze więcej o kucharzach, którzy zmienili oblicze naszych stołów.



@emmafreud



Imad Alarnab jest kucharzem. Swoją pierwszą kawiarnię otworzył w Damaszku, w Syrii, w roku 2000. Przez kolejne 10 lat rozbudowywał sieć swoich restauracji. W 2011, kiedy wojna zbierała swoje żniwo, wiele z tych miejsc zostało zrównane z ziemią, a zatrudnieni w nich ludzie, zginęli lub zostali porwani. W 2014 Imad już wiedział, że on i jego rodzina są w ogromnym niebezpieczeństwie. Wsiadł do łodzi płynącej do Grecji, razem z 54 uciekinierami, mimo że miejsca starczało tylko dla 9 osób. Przeszedł Serbię, Macedonię i dotarł na Węgry. Stamtąd, ten ceniony restaurator podróżował na pace ciężarówki albo trzymając się podwozia aż do Calais. Tam spędził dwa miesiące, sypiając w na kościelnych schodach i gotując dla towarzyszy niedoli. W końcu w bagażniku samochodu przyjechał do Wielkiej Brytanii.

W Londynie zaczął pracować, myjąc samochody. Pół roku później, kiedy wreszcie dostał status uchodźcy, spełnił swoje największe marzenie – otworzył niewielką restaurację we wschodnim Londynie. Lokal znajduje się na pierwszym piętrze, a okna wychodzą na targ kwiatów na Columbia Road w Hackney, ma ściany z czerwonej cegły i mieści 2 stoły na 20 osób i maleńką kuchenkę, w której Imad razem z córkami pracują w pocie czoła. Stoły uginają się pod kolorowymi i świeżymi przystawkami meze, dipami z bakłażana, chrupkich falafeli, sałatki fattoush, pełnej melasy, jedwabistym hummusem, tabbouleh z pestkami granatu i chlebkami własnego wypieku. Dania możemy popić piwem i chętnie zaczynamy rozmowy z siedzącymi po sąsiedzku gośćmi. Tak jest tam co wieczór. Załogę stanowią emigranci i wolontariusze, a każde 15 funtów z posiłku kosztującego 40 trafia do Hope Hospital, jedynego szpitala dziecięcego w Aleppo, na 250 tysięcy mieszkańców. Jak dotąd, Imad zebrał już 50 tys. funtów. Wyrażenie „ kuchnia od serca" nabiera dosłowności.

Kiedy dania główne, czyli długo pieczona jagnięcina i kurczak w kuminie trafiają na nasz stół, Imad przysiada się do nas i zaczyna opowiadać: „Stworzyłem to miejsce razem z organizacją Help Refugees, która znajduje się w Calais. Spotkało mnie tam wiele dobra – i zrobię wszystko, żeby się odwdzięczyć. W dzień otwarcia sprzedaliśmy wszystkie 800 porcji w 24 godziny. Pieniądze, które zebraliśmy dla dzieci są ogromne, ale za nimi kryje się jeszcze jedno marzenie. Josie Naughton, jedna z założycielek Help Refugees, moja para na ten wieczór (sama nie dostałabym stolika) włącza się do rozmowy: „Kiedy jemy, zaczynamy ze sobą rozmawiać. A kiedy rozmawiamy, zaczynamy się dzielić. A za tym idzie wzajemne zrozumienie. To miejsce pozwala dostrzec, jak wielki wkład w kulturę Anglii mają uchodźcy."

> Chcę, by wszyscy dostrzegli, że Syryjczycy mogą być świetnymi sąsiadami. Skoro lubią nasze jedzenie, może zmienią też złe opinie o nas

Ostatnie lata dla Imada były bardzo ciężkie – ale kiedy go poznajemy, widzimy, że jest czystą radością. Nie ma w nim zgorzknienia ani defetyzmu. Na jego twarzy maluje się wdzięczność dla kraju, który go przyjął i dla jego społeczności. „Chcę, by wszyscy dostrzegli, że Syryjczycy mogą być świetnymi sąsiadami. Skoro lubią nasze jedzenie, może zmienią też też złe opinie o nas."

Nie tylko Imad dociera do naszych serc poprzez jedzenie. W 2012 Nikandre Kopcke otworzył restaurację w Hackney o nazwie Mazi Mas, w której zatrudnia tylko uchodźczynie i emigrantki. Nikandre mówi, że w obcym kraju doświadczasz wielu upokorzeń, jako uchodźca, ale przyrządzanie dań otwiera wiele drzwi. Jeśli ktoś je to, co mu podasz, przestaje się ciebie bać. Inne miejsce, „Welcome Kitchen" to klub kolacyjny z prawdziwym domowym jedzeniem, gotowanym przez utalentowanych kucharzy- uchodźców. Ci, co czekają na azyl, jedzą tu darmo, pozostali goście płacą za danie około 20 funtów. Dobre jedzenie naprawdę łączy.

Moja rodzina trafiła do Londynu, uciekając z hitlerowskich Niemiec w latach 30. To czyni mnie już drugim pokoleniem imigrantów, więc sprawa Imada jest bliska memu sercu. Zanim dotarłam na Columbia Road, nie znałam nikogo, kto musiał porzucić swój dom i kraj, uciekając przed wojną. Teraz, kiedy tyle się o tym mówi, nie myślę o uchodźcach jako o masie obcych ludzi. Myślę o Imadzie, o jego przyjaciołach, Yusufie, Steve, Alim i Hassanie, którzy pomogli mu uruchomić restaurację.

Imad Alarnab jest uchodźcą. Ale ważniejsze jest to, że jest wspaniałym człowiekiem i doskonałym kucharzem. Dzięki niemu, rozmowa nad bajecznym falafelem zmienia świat.

Współpracowniczka Good Food, Emma Freud, jest dziennikarką i prezenterką w programie Red Nose Day i spikerką w Radio Four, w programie Loose Ends.

Zdjęcia DAVID COTSWORTH, EMMA BOYNS | kierownik sesji GARETH JONES | Stylista potraw MYLES WILLIAMSON

eprasa.pl 629bfae6f2

5-składnikowy falafel Imada

Aby falafel miał idealną konsystencję, użyj suszonej ciecierzycy, a nie tej z puszki.

LICZBA PORCJI 4-5 (WYCHODZI 20 FALAFELI) PRZYGOTOWANIE 10 minut PLUS 12 godzin NAMACZANIA GOTOWANIE 10 minut

125 g suchej ciecierzycy
½ dużej cebuli, grubo posiekanej
3 ząbki czosnku, zmiażdżone
½ łyżki mielonej kolendry
200 ml oliwy z oliwek

1 Mocz ciecierzycę przez 12-24 godziny w podwójnej ilości wody. Odcedź i przełóż do blendera z resztą składników i dopraw obficie solą i pieprzem. Zblenduj, zdejmij szpatułką ze ścianek misy i blenduj ponownie, na grudkowatą masę.
2 Łyżką zrób kulki, po czym spłaszcz je na owalne placuszki. Smaż na oliwie. Powinno to zająć 3-4 minuty, aż falafele się zrumienią i zyskają chrupiącą skórkę. Wyjmij i pozwól im odpocząć na ręczniku papierowym. Podawaj we wrapach Emmy.

KORZYŚCI wegańskie • zdrowe • 1 z 5 porcji warzyw • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA (5) 175 kcal • 9 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 2 g cukru • 4 g błonnika • 6 g białka • 0,1 g soli

Wrapy Emmy do falafeli

LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 10 minut NIE TRZEBA GOTOWAĆ

1 chlebek pita
4-5 falafeli (patrz, przepis obok)
4-5 plasterków awokado
garść natki pietruszki, kolendry i mięty
sok z ½ limonki
sos sriracha
Na sos tahini
75 ml naturalnego jogurtu
½ łyżki tahini
sok z ½ cytryny
1 mały ząbek czosnku, zmiażdżony
szczypta mielonego kuminu

1 Na sos tahini, w niewielkiej misce zmieszaj wszystkie składniki i dopraw.
2. Podgrzej chlebek na suchej patelni – około 30 sekund z każdej strony. Posmaruj wierzch sosem tahini i obłóż go falafelami i awokado. Obsyp ziołami i skrop sokiem z limonki i sosem chili. Zawiń i zajadaj.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy • błonnik • żelazo • 2 z 5 warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 697 kcal • 31 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 74 g węglowodanów • 13 g cukru • 11 g błonnika • 24 g białka • 1,6 g soli



3 INSPIRUJĄCE IDEE...

Migrateful Ta organizacja wspiera tych, którzy ubiegają się o azyl. Co tydzień organizują zajęcia z trenerem, który uczy uchodźców gotowania, angielskiego i oferuje im wsparcie. Kiedy uchodźcy czują, że są gotowi, organizują warsztaty dla płacących klientów. Uchodźcy nie mogą pracować oficjalnie, więc płaci się im biletami lub żywnością – ale najlepszym wynagrodzeniem jest nauka języka i odzyskanie pewności siebie, dzięki spotkaniom z członkami nowej społeczności. Migrateful.org

Kuchnia Mieszkańców Chios Na greckiej wyspie Chios mieszka 4000 uchodźców, w obozach, aresztach lub na ulicach. Kuchnię Mieszkańców Chios prowadzą uchodźcy, którzy wspierają swoich sąsiadów i dostarczają wegańskie posiłki dzieciom i niemowlętom. Ten projekt to wspaniały przykład na to, że uchodźcy z powodzeniem dogadują się z tubylcami. Facebook.com/chiospeopleskitchen

Festiwal Kulinarny Uchodźców Ulokowany we Francji, ma na celu przekonanie Francuzów do uchodźców przez żołądek. Ta impreza łączy francuskich restauratorów z kucharzami-uchodźcami, dla których gotowanie jest szansą na lepsze życie w lepszym świecie i przemawia uniwersalnym językiem. Refugeefoodfestival.com

eprasa.pl 629bfae6f2

Tylko 5 składników

Nasz nowy cykl cię zachwyci. By przyrządzić pyszne dania wystarczy tylko 5 składników. Teraz gotowanie stanie się jeszcze łatwiejsze!

przepis **CASSIE BEST**
zdjęcie **EMMA BOYNS**

Owsiana kruszonka z gruszkami i czekoladą

LICZBA PORCJI 4-6
PRZYGOTOWANIE 10 minut PLUS CHŁODZENIE GOTOWANIE 30 minut

2 x 400 g puszki z gruszkami w syropie
100 g masła
100 g golden syrup
300 g płatków owsianych
100 g gorzkiej czekolady, posiekanej

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Odcedź gruszki (zachowaj syrop) i pokrój je na ćwiartki. Ułóż w naczyniu do zapiekania o 22 cm szerokości. Skrop 2-3 łyżkami syropu.
2 Rozpuść masło i golden syrup w rondelku i wsyp płatki owsiane ze szczyptą soli. Wmieszaj czekoladę, ale nie pozwól, by się stopiła. Rozłóż masę z płatków na gruszkach.
3 Piecz przez 30 minut, aż kruszonka będzie chrupiąca i złocista. Studź przez 5 minut przed podaniem. Podawaj ze śmietaną lub lodami.

KORZYŚCI błonnik • 1 z 5 warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA (6) 527 kcal • 25 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 65 g węglowodanów • 29 g cukru • 7 g błonnika • 7 g białka • 0,4 g soli

Kierownik sesji GARETH JONES | Stylizacja potraw MYLES WILLIAMSON | Stylizacja TONY HUTCHINSON

Inspiracje na koniec lata

Słony sos sojowy, słodkie przetwory i desery z owoców, przekąski na filmowy wieczór. A do tego jeszcze garść porad dla miłośników grzybów.



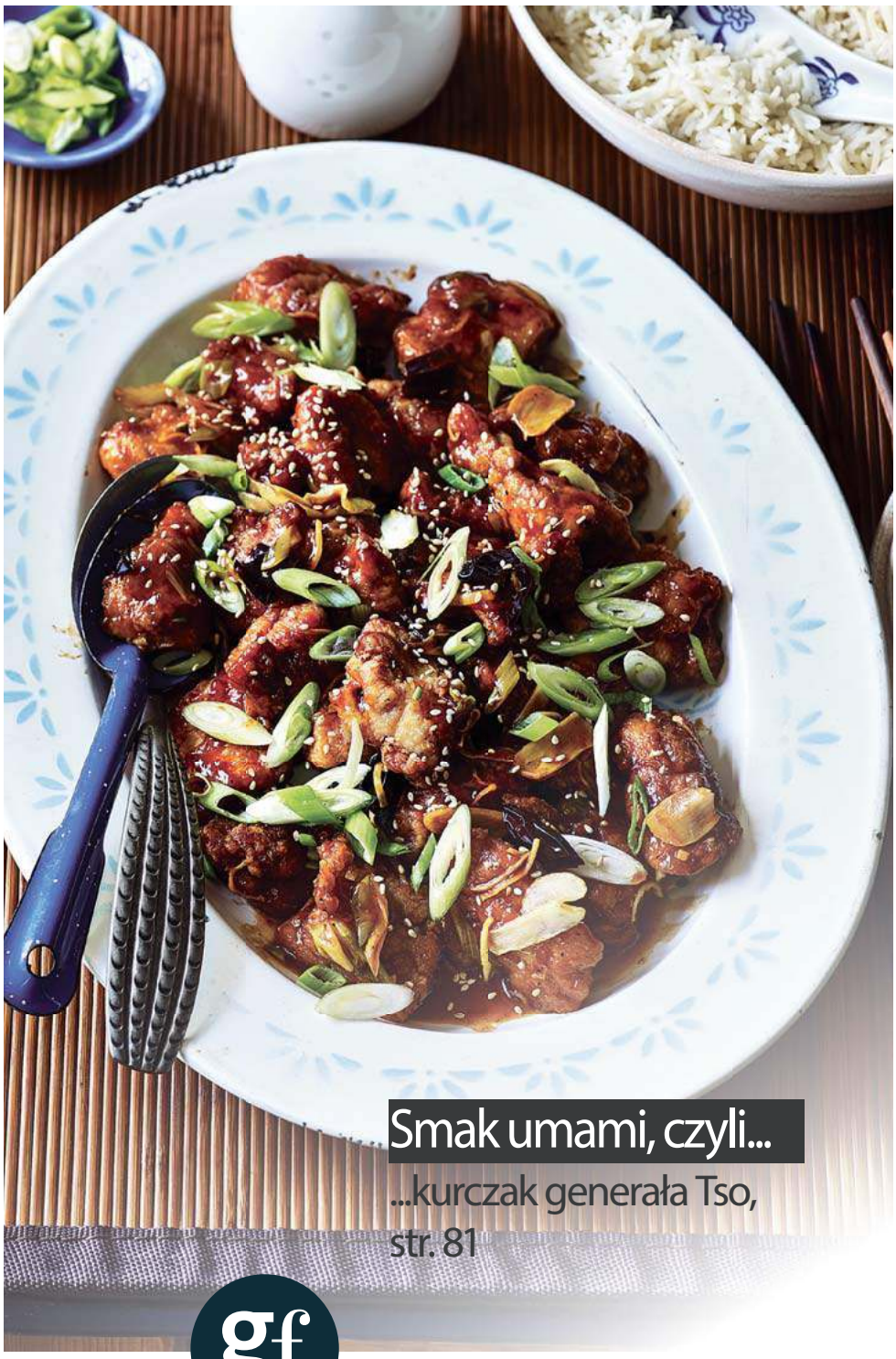
Somalijskie canjeero z gulaszem i sałatką, str. 84



Dip z pianek marshmallow na wieczór w domu, str. 84



Polowanie na grzyby, czyli jak je kulturalnie zbierać, str. 90



Smak umami, czyli...

...kurczak generała Tso, str. 81

eprasa.pl 629bfae6f2

SUPERSKŁADNIK DIANY HENRY

SOS SOJOWY

Przygotuj się na eksplozję umami, dzięki smakowitym przepisom naszej dziennikarki kulinarnej, Diany Henry

zdjęcie **TOBY SCOTT**

W dzisiejszych czasach możesz kupić, co tylko zechcesz. Gdy przeglądam serwis souschef.co.uk (najlepsze źródło egzotycznych dań) , zastanawiam się, jak jeść niektóre z polecanych tam potraw. Zawsze chciałam spróbować skrobi z batatów, kiszonych rzodkiewek lub sproszkowanego granatu. Nigdy nie użyłam tych składników.

Sos sojowy za to ma swoje miejsce w kuchniach w Anglii od dekad. W 1970 roku, gdy zaczęłam się interesować szafkami w maminej kuchni, znajdowałam w nich pastę curry (tłustą i ciemną, pachnącą przyprawami i owocami) oraz sos sojowy. Prawie nigdy nie był używany. Próbowałam smażyć ryż z jajkiem, ale zawsze kończyło się to jajecznicą z ryżem. Kiedy miałam 15 lat, umiałam już usmażyć kurze udka w glazurze z miodu i sojowego sosu – to danie zresztą robię do dzisiaj. Sos jest uzależniająco słony i mięsny w smaku – umami w butelce. Jeśli zmieszać go z czymś słodkim, uzyskany smak jest naprawdę nieziemski.

Sos sojowy jest egzotycznym składnikiem, który wyparł wiele innych, ale długo nie miałam o nim pojęcia. Produkuje się go ze sfermentowanej soi i pszenicy, został wymyślony w Chinach, ponad 3000 lat temu. Z początku był pastą, ale w końcu stał się sosem, którego teraz znamy kilka rodzajów. Najczęściej używanym jest sos z Japonii lub Chin (japońskie sosy są najbardziej znane – Kikkoman to właśnie marka z Japonii).

Azjatyckie sklepy sprzedają także jego gęstszą i słodszą odmianę z Indonezji, nazywaną kecap manis (słodki smak zawdzięcza cukrowi palmowemu).

Generalnie, japońska odmiana jest odrobinę słodsza od chińskiej i ma nieco gładszy smak. Chiński sos jest za to bardziej słony. Istnieją jasne i ciemne rodzaje. Jeśli w przepisie na chińskie danie, wśród składników zobaczysz sos sojowy, na pewno chodzi o jego ciemniejszą wersję (dzięki dodatkowi melasy) – ale to zwykle jest doprecyzowane. Na pewno słyszałaś też o sosie tamari. To japoński sos produkowany bez dodatku pszenicy (lub z jej odrobiną). Jest nieco gęstszy niż podstawowy sos sojowy.

Kiedyś kupowałam jakikolwiek sos sojowy, aż dowiedziałam się, że nie każdy jest prawdziwy. Półki sklepowe uginają się pod buteleczkami, zawierającymi chemiczne dodatki, takie jak: przetworzone białko soi, dodatki smakowe, syrop kukurydziany i sól. Koniecznie czytaj etykiety. Im mniej składników w sosie, tym lepiej. Szukaj także określenia „naturalnie warzony".

W kuchni używam sosów: jasny, ciemny, kecap manis, tamari – ale jestem bardzo ostrożna podczas zakupów. Każdy, kto chce gotować dobre chińskie dania, lub te z Azji Południowej, musi traktować sos sojowy poważnie. Zresztą, sos przydaje się nie tylko do dań azjatyckich. Jego słono-mięsny smak idealnie współgra z gulaszami i kombinacji soi i masła. Spróbuj, a trafisz to słonego nieba.



Diana Henry to nagradzana autorka książek kulinarnych. Najnowsza nosi tytuł How to Eat a Peach (wydawca Mitchell Beazley). @dianahenryfood

eprasa.pl 629bfae6f2



Mapo tofu

Nawet jeśli nie przepadasz za tofu, spróbuj tego dania. Jest ostre i wyraziste. Bardzo je lubię i często jem je na śniadanie.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 15 minut GOTOWANIE 15 minut

450 g tofu
3 łyżki oleju z orzeszków ziemnych
100 g mielonej wieprzowiny
2 łyżki syczuańskiej pasty z chili
1½ fermentowanej czarnej fasoli, odsączonej)
2 cm kawałek imbiru, obrany i drobno posiekany
3 ząbki czosnku, posiekane
200 ml bulionu z kury lub wody
1 łyżeczka skrobi, wymieszanej z 1 łyżeczką wody
6 dymek, pokrojonych w półplasterki
1 łyżka oleju z syczuańskiego chili
½ łyżeczki syczuańskiej papryczki, zmiażdżonej
gotowany ryż, do podania

1 Zanim zaczniesz gotować, naszykuj wszystkie składniki i umieść w miseczkach. Odsącz tofu i pokrój w 1,5 cm kostkę. Włóż do miseczki i zalej bardzo gorącą wodą. Odstaw na czas szykowania pozostałych składników.
2 Nagrzej wok i wlej olej z orzeszków. Smaż wieprzowinę, aż stanie się chrupiąca. Wyjmij mięso łyżką cedzakową i nie wylewaj oleju.
3 Dodaj pastę z fasoli i smaż, mieszając przez kilka minut, aż uwolni aromat. Dodaj czarną fasolę, imbir i czosnek. Smaż, mieszając przez minutę i wlej bulion. Pozwól mu się wygotować.
4 Wmieszaj skrobię z wodą i wrzuć do woka odcedzone tofu. Dodaj dymkę i mięso.
5 Dodaj olej chili i obsyp syczuańską papryczką. Sos nie powinien wymagać doprawienia solą, bo wiele ze składników jest naprawdę słonych. Podawaj z białym ryżem.

PORCJA ZAWIERA 310 kcal • 21 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 6 g węglowodanów • 2 g cukru • 3 g błonnika • 22 g białka • 1 g soli

Kurczak generała Tso

To nie jest autentyczne danie z Chin, ale w Ameryce podawane niemal w każdej chińskiej restauracji. Przepis może wydać się skomplikowany, ale jeśli wcześniej naszykujesz wszystkie składniki, nie przysporzy ci trudu.

LICZBA PORCJI 4 RAZEM Z INNYMI DANIAMI PRZYGOTOWANIE 15 minut GOTOWANIE 25 minut

Na kurczaka
1 białko kurze
½ łyżki mąki ziemniaczanej
2 łyżki ciemnego sosu sojowego
2 łyżki wina Shaohsing lub łagodnego sherry
500 g mięsa z udek kurczaka, pokrojonych na 4 cm kawałki
Na panierkę z mąki
50 g mąki kukurydzianej
50 g mąki pszennej
Na sos
1 łyżka koncentratu pomidorowego
2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
1 łyżka ciemnego sosu sojowego
2 łyżki jasnego sosu sojowego
2 łyżki chińskiego octu ryżowego
1 łyżka cukru pudru
2 łyżki wina Shaoshing lub sherry
6 długich i suszonych syczuańskich papryczek (możesz zastąpić je 1 łyżeczką chili w płatkach)
1 łyżka oleju z orzeszków
1 cal imbiru, obrany i drobno pokrojony
2 ząbki czosnku, drobno posiekanych
Do usmażenia kurczaka i wykończenia dania
1 litr oleju z orzeszków
3 dymki, drobno pokrojone
3 łyżeczka prażonych ziaren sezamu

1 Przygotuj kurczaka – zmieszaj białko z mąką ziemniaczaną i sosem sojowym, winem lub sherry i kurczakiem. Przemieszaj mięso, żeby całe pokryło się sosem.
2 Przygotuj sos – zmieszaj koncentrat pomidorowy z 203 łyżkami wody i mąką ziemniaczaną, sosem sojowym, octem ryżowym, cukrem, winem i odstaw. Pokrój chili na 50-centymetrowe kawałki i usuń nasionka.
3 Rozgrzej olej w woku i podsmaż czosnek, imbir i chili na średnim ogniu, aż uwolnią się aromaty i składniki zmiękną.
4 Wymieszaj obie mąki i dodaj do nich sól i pieprz. Obtocz w nich każdy kawałek kurczaka i odłóż na tacę.
5 Wlej olej do głębokiego rondla i podgrzej do 200 st. C (kawałek mięsa od razu powinien zacząć skwierczeć). Usmaż ostrożnie połowę kawałków kurczaka, aż będą złote i chrupiące. Uważaj, by nie posklejały się podczas smażenia. Potrwa to jakieś 4 minuty. Wyłów kawałki mięsa łyżką cedzakową i odsącz na ręczniku papierowym. Usmaż resztę kurczaka.
6 Rozgrzej wok, wlej sos do czosnku, imbiru i chili i gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje. Wrzuć do niego kurczaka i połowę dymki i podgrzej całość. Podawaj z sezamem i resztą dymki. Danie można podawać razem z innymi potrawami lub z białym ryżem.

PORCJA ZAWIERA 430 kcal • 18 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 34 g węglowodanów • 10 g cukru • 1 g błonnika • 30 g białka • 3,1 g soli

Kierownik sesji BARNEY DESMAZERY | Stylizacja potraw ELLIE JARVIS | Stylizacja LUIS PERAL

eprasa.pl 629bfae6f2



Stek z imbirowo-sojowym masłem

Z tego przepisu wyjdzie więcej masła, niż potrzebujesz, ale trudno przygotować go mniej. Wykorzystaj je w innych daniach, połącz z rybą lub z kolbą kukurydzy. A lubię nim smarować tosty. Pyszne umami. Metoda smażenia steku może wydawać się dziwna, ale nauczył mnie jej szef kuchni Neil Rankin, który świetnie zna się na smażeniu mięsa. Nie odkłada go, by odpoczęło po smażeniu.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 15 minut
GOTOWANIE 20 minut

100 g masła w temp. pokojowej
4 dymki, obrane i drobno pokrojone
1,5 cm kawałek imbiru, obrany i drobno posiekany
2 łyżki sosu sojowego
2 łyżeczki oleju roślinnego
4 x 250 g steki (grube na 3 cm)
azjatyckie warzywa np. pak choi i frytki, do podania



1 Wymieszaj masło z dymką, imbirem i sosem sojowym. Możesz schować do lodówki. Niektórzy lubią schłodzić masło, nadać mu kształt walca i owinąć papierem do pieczenia. Potem łatwo jest odkrawać krążki masła (nie znoszę czekać, aż masło z lodówki się rozpuści, więc wolę takie w temp. pokojowej).
2 Nagrzej piekarnik do 140 st. C (120 st. C z termoobiegiem) i wstaw do niego pustą blaszkę, na której umieścisz steki.
3 Rozgrzej dużą patelnię (lub 2 małe) – najlepiej żeliwną przez 7-10 minut, zanim zaczniesz smażyć. Natłuść kapką oleju. Kiedy zacznie dymić, wrzuć steki.
4 Smaż steki. Szybko podsmaż boki, a potem smaż je na płasko, dociskając szczypcami. Dopraw solą i przewróć, przesuwając je po całej patelni i pilnuj, by skwierczały. Jeśli patelnia stanie się zbyt gorąca, a steki będą zbyt szybko ciemnieć, zmniejsz ogień (zależy nam na kolorze, ale lepiej nie spalić mięsa). Smażenie powinno zająć około 4 minut. Przenieś steki na blaszkę i piecz przez około 2 minuty, na krwisto; 5 minut na średnio-wypieczone. Podawaj z masłem sojowym, które stopi się na gorącym mięsie oraz z pak choi i frytkami.

KORZYŚCI żelazo

PORCJA ZAWIERA 515 kcal • 35 g tłuszczu • 17 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g węglowodanów • 1 g cukru • 0,1 g błonnika • 49 g białka • 1 g soli



eprasa.pl 623 [illegible]

gf świętuje

Somalia

Podobne do tych na zakwasie, częściowo zakwaszone naleśniki to jedno z podstawowych dań w somalijskiej kuchni. Podawaj je z pikantną wołowiną lub na śniadanie z lzejszymi dodatkami. *przepis* **SUAD OBSIIYE** *tekst* **CLAIRE THOMSON** *zdjęcia* **DAVID COTSWORTH**

Kuchnia w Wielkiej Brytanii jest niezaprzeczalnie bardzo różnorodna. Z naszej ankiety, z 2017 roku, wiemy, że wciąż ją odkrywacie. W sklepach coraz łatwiej jest znaleźć egzotyczne produkty, a restauracjach - zjeść egzotyczne dania. W naszym nowym cyklu przedstawimy społeczności, dzięki którym brytyjska kuchnia staje się jeszcze ciekawsza. Chętnie skorzystamy z waszej pomocy -- opowiedzcie nam o nowych trendach kulinarnych, które dostrzeżecie w swoim otoczeniu.
@bbcgoodfood #bbcgfcelebrates

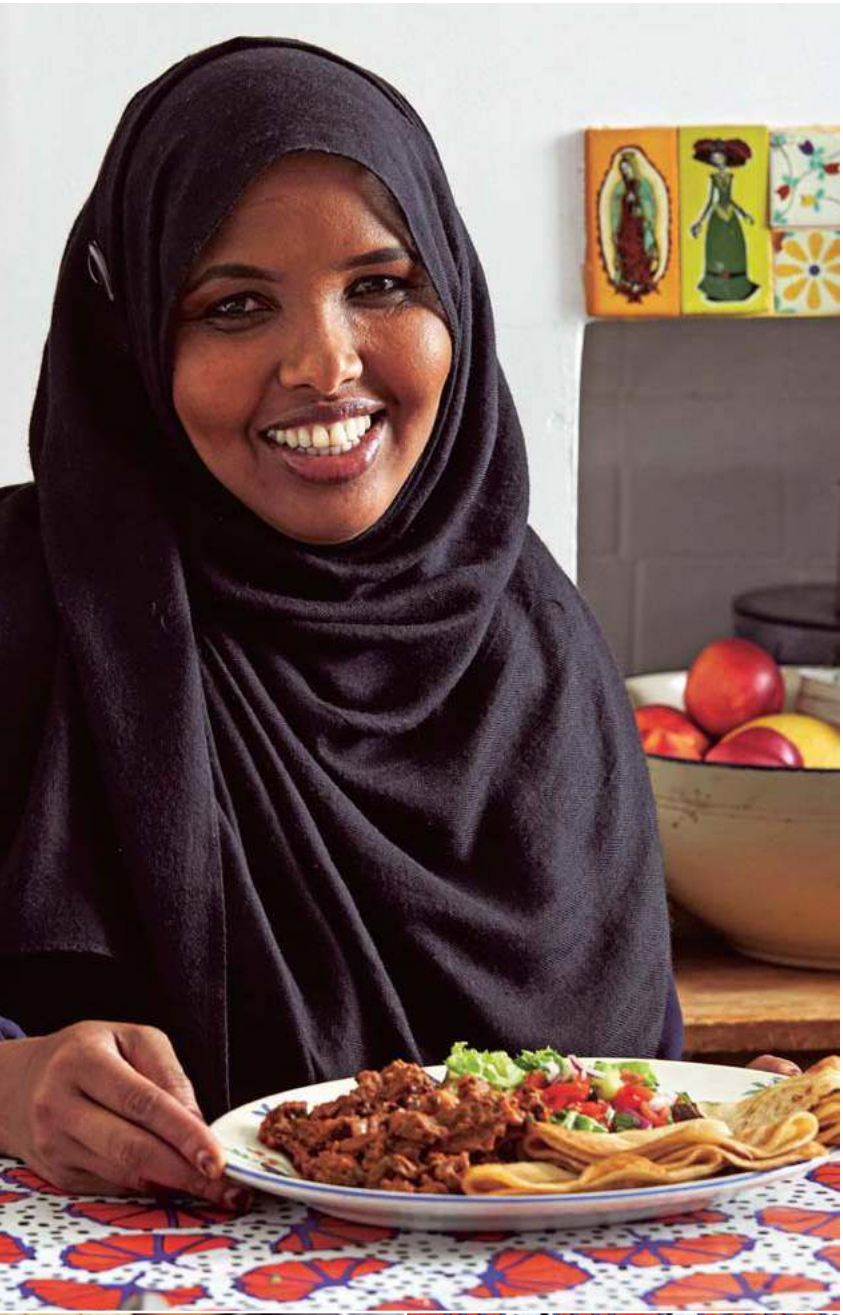






Szkoły to idealne miejsce na promowanie zróżnicowanych posiłków. Dania z całego świata mogą zagościć na targach, przyjęciach, a przepisy mogą być przekazywane z ust do ust w każdej dzielnicy. W Bristolu mieszka sporo Somalijczyków. Wśród nich moja znajoma, Suad Obsiiye, która prowadzi kuchnię w naszej szkole podstawowej. Tradycyjne dania z Somalii opierają się na jagnięcinie i pierożkach samosa z zielonym groszkiem (samosy Suad są uwielbiane przez uczniów) oraz na kac kac – pączkach z ciasta bogatego w jajka, doprawionego przyprawami i smażonego, po czym obtoczonego w miodzie. Ale canjeero, podawane z gulaszem wołowym wbija smakoszy w fotel. Te tradycyjne somalijskie naleśniki powstają z ciasta, częściowo ulegającemu zakwaszeniu i co nadaje im fantastycznie cierpkiego aromatu podczas smażenia. Proces zakwaszenia przypomina powstawanie chleba na zakwasie – porcja ciasta jest wykorzystywana do nowych wypieków, a kiedy „stare" ciasto się skończy, trzeba poprosić znajomego, który podzieli się z tobą zaczynem. Somalijskie canjeera robi się z mąki pszennej, kukurydzianej i ciepłej wody. Różnią się od etiopskich injera, które powstają z mąki z trawy abisyńskiej i są nieco większe. Do tych naleśników nie potrzebujesz sztućców - placek chwytasz lewą ręką, prawą odrywasz kawałeczki i używasz jako łyżki. Suad opowiada, że Somalijczycy jedzą te placki rano, między 10 a 11, po powrocie z targu, kiedy naprawdę zgłodnieli.

eprasa.pl 629bfae6f2







Canjeero z gulaszem wołowym i sezonową sałatką

Jeśli nie masz dostępu do zaczynu na ciasto, zrób go sama – postaw zakwas i użyj go po 24 godzinach fermentowania. Jeśli wolisz naleśniki bez gulaszu, podawaj je tak, jak w Somalii, na śniadanie, skropione ghee i obsypane cukrem. Suad mówi, że w Somalii śniadanie bez canjeero to nie śniadanie.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 15 minut PLUS 24 godzin FERMENTACJI GOTOWANIE 45 minut

250 g mąki pszennej
65 g polenty lub mączki kukurydzianej
sos chili do podania
Na gulasz
600 g wołowiny gulaszowej
ghee lub olej roślinny, do smażenia
400 g krojonych pomidorów z puszki
1 cebula, drobno posiekana
3 ząbki czosnku, grubo posiekane
2 łyżeczki podprażonych nasion kuminu, kolendry, utartych w moździerzu
Na sałatkę
1 mała sałata, pokrojona
½ pęczka dymki, posiekana
400 g pomidorków cherry, pokrojonych
1 zielone chili, posiekane (opcjonalnie)
sok z ½ cytryny

1 Dzień wcześniej zmieszaj obie mąki i wmieszaj 400 ml ciepłej wody. Przykryj misę czystą ściereczką i odstaw na 24 godziny. Po tym czasie konsystencja ciasta będzie przypominać gęstą śmietanę, a na wierzchu pojawią się bąbelki.
2 Zrób gulasz – na patelni rozgrzej 2 łyżki ghee lub oleju i podsmaż mięso, aż będzie rumiane z każdej strony (około 10 minut). W tym czasie wymieszaj pomidory, cebulę, czosnek i przyprawy z 1 łyżeczką soli. Przelej na patelnię z mięsem i dobrze wymieszaj, po czym zmniejsz ogień i duś całość przez 2 godziny, aż wołowina będzie miękka, a sos gęsty i błyszczący. Zamieszaj od czasu do czasu, a jeśli trzeba dolej odrobinę wody, by nic się nie przypaliło.
3 Aby zrobić sałatkę, wymieszaj sałatę, dymkę, chili, pietruszkę i pomidory, dopraw do smaku sokiem z cytryny i solą. Odstaw.
4 Na 30 minut przed końcem duszenia wołowiny, usmaż canjeero. Dodaj do ciasta szczyptę soli i rozgrzej patelnię do naleśników. Wlej porcję ciasta i kolistymi ruchami pozwól mu rozlać się na całej powierzchni.
5 Smaż canjeero po 2 minuty z każdej strony, po czym przykryj patelnię, by naleśnik nabrał pary. Zsuń na talerz i przykryj czystą ściereczką. Usmaż resztę placków. Podawaj je z gulaszem, sałatką i sosem chili.

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

PORCJA ZAWIERA 663 kcal • 22 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 71 g węglowodanów • 11 g cukru • 8 g błonnika • 42 g białka • 1,4 g soli

eprasa.pl 629bfae6f2

PRZEKĄSKI NA FILMOWY WIECZÓR

Zjadaj te pyszności, siedząc na kanapie przed telewizorem.

przepisy **CASSIE BEST** i **CHELSIE COLLINS**



Dip z pianek marshmallow

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 10 minut
GOTOWANIE 7 minut

Rozpuść 200 g mlecznej czekolady z 2 łyżkami mleka i 200 g minipianek marshmallow na patelni, którą możesz wstawić do piekarnika, na średnim ogniu. Przykryj kolejnymi 150 g pianek i wstaw pod grill na 1-2 minuty. Podawaj z ciasteczkami digestive i owocowymi szaszłykami.

PORCJA ZAWIERA 349 kcal • 11 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 19 g węglowodanów • 3 g cukru • 1 g błonnik • 5 g białka • 0,6 g soli

Karmelizowany bekon i bananowy popcorn

LICZBA PORCJI 5 PRZYGOTOWANIE 5 minut
GOTOWANIE 15 minut

Grilluj 4 plastry bekonu, aż będą chrupkie. Posmaruj je syropem klonowym. Smaruj i przewracaj, aż zaczną błyszczeć (około 10 minut). Przygotuj 100 g popcornu wg instrukcji na opakowaniu. Posiekaj bekon i 50 g czipsów bananowych. Wymieszaj popcorn ze szczyptą soli, i łyżeczką cynamonu i 3 łyżkami syropu klonowego.

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

PORCJA ZAWIERA 481 kcal • 22 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 26 g węglowodanów • 12 g cukru • 4 g błonnika • 6 g białka • 0,9 g soli

Nachos z frytkami z piekarnika

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 minut
GOTOWANIE 25 minut

Upiecz 800 g mrożonych frytek ziemniaczanych lub z batatów, wg instrukcji na opakowaniu. Odcedź 400 g czarnej fasoli z puszki. Na ostatnie 10 minut pieczenia frytek, obsyp je fasolą i 75 g tartego cheddara i mozzarelli. Wstaw z powrotem do piekarnika. Podawaj z guacamole, drobno posiekaną czerwoną cebulą i zielonym chili, krojonymi pomidorami, listkami kolendry i śmietaną.

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

PORCJA ZAWIERA 481 kcal • 22 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 54 g węglowodanów • 4 g cukru 9 g błonnika • 13 g białka • 2,2 g soli

Mrożone monety z masła orzechowego

LICZBA PORCJI 12 PRZYGOTOWANIE 10 minut
GOTOWANIE 5 minut

Wyłóż blaszkę papierem do pieczenia. Na blaszce umieść 12 porcji masła orzechowego, wielkości monet z czekolady. Mroź przez godzinę, aż stężeją. Rozpuść 100 g ciemnej czekolady w kuchence mikrofalowej lub w kąpieli wodnej. Zanurz w czekoladzie mrożone porcyjki masła orzechowego i połóż na blaszce. Mroź kolejne 20 minut. Możesz przechowywać słodkości w lodówce przez 2 miesiące. Jedz mrożone.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 80 kcal • 6 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 3 g węglowodanów • 2 g cukru • 1 g błonnika • 2 g białka • 0,1 g soli

eprasa.pl 629bfae6f2



eprasa.pl 629bfae6f2



PO PROSTU KONFITURY

Są świetnym dodatkiem do ciast, można posmarować nimi grzanki, naleśniki lub chrupiące bułeczki do porannej kawy, nadają sosom do mięs lub warzyw oryginalny smak. W książce Wandy Jackowskiej „Konfitury" znajdziecie ponad 80 oryginalnych pomysłów na konfitury z warzyw, owoców sezonowych i egzotycznych.

Babcie słodziły konfiturą malinową herbatę, by nie dać się jesiennemu przeziębieniu. Na dnie każdego słoika z konfiturami, czy to dyniowymi czy śliwkowymi z pomarańczą, znajduje się troska i miłość, najzdrowszy składnik każdego dania przygotowanego w domu. Nowoczesne konfitury łączą różne smaki. To zdrowy, naturalny dodatek do codziennej diety oraz uczta dla podniebienia.

eprasa.pl 629bfae6f2

KONFITURA AGRESTOWA (PRZEPIS Z KUCHNI UKRAIŃSKIEJ)

6 – 8 godzin
Średnio trudne

- **2 pełne garście świeżo zerwanych liści winogron jadalnych**
- **1 kg agrestu**
- **300 ml spirytusu**
- **1 kg cukru**
- **250 ml soku agrestowego**

Liście winogronowe opłukać, oberwać korzonki. Włożyć do szklanego naczynia, zalać szklanką spirytusu, szczelnie przykryć i zostawić na 2 godziny. Następnie liście wyjąć łyżką cedzakową, posiekać i na 2 godziny znowu wrzucić do spirytusu. Spirytus z sokiem, który puszczą liście, przecedzić i dodać do niego oczyszczony i wypłukany agrest. Wlać resztę spirytusu, całość wymieszać i zachowując ostrożność, podpalić. Mieszać, aż płomień zgaśnie. Agrest spłukać zimną wodą, przełożyć na sito, osączyć starannie. Cukier z wodą zagotować, zszumować, zrobić lekki syrop „do nitki". Ostrożnie, małymi porcjami, wkładać agrest do wrzącego syropu. Smażyć, aż owoce staną się przezroczyste. Gorące konfitury przełożyć do wyparzonych słoików i od razu zakręcać. Przedtem pokrywki przetrzeć w środku spirytusem lub wódką. Gotowe przetwory odstawić na półkę do spiżarni lub piwnicy.

Warto wiedzieć: Nie wolno jeść na surowo niedojrzałego agrestu, ponieważ można się zatruć!
Niegdyś krzewami agrestu, którego pędy pokryte są mocnymi kolcami, obsadzano posesje, aby agrestowy żywopłot zatrzymał nieproszonych gości. To roślina mało wymagająca w uprawie: rośnie na kiepskiej glebie, w miejscach słonecznych lub półcienistych.



KONFITURA GRUSZKOWA Z ROKITNIKIEM

1 dzień
Średnio trudne

- **1 kg gruszek, waga po obraniu i usunięciu gniazd nasiennych**
- **500 g cukru**
- **1 pomarańcza bio**
- **500 g owoców rokitnika**
- **250 ml wody z gotowania rokitnika**
- **500 ml wody do ugotowania rokitnika**
- **Kilka goździków**

Owoce rokitnika przebrać, umyć, osuszyć i na noc włożyć do zamrażarki, by straciły cierpki smak. Zamrożone wsypać do garnka, zalać wodą, dodać goździki i ugotować do miękkości. Odcedzić, przetrzeć przez sitko, aby pozbyć się pestek. Pomarańczę umyć starannie szczoteczką pod ciepłą, bieżącą wodą. Otrzeć skórkę i wycisnąć sok. Odmierzyć szklankę wywaru z gotowania rokitnika i wymieszać z cukrem. Ugotować syrop do „nitki". Resztę wywaru zachować. Gruszki pokroić w kawałki i wrzucić do gorącego syropu. Smażyć powoli 10 minut. Kilka razy potrząsnąć rondlem, aby zamieszać konfiturę. Odstawić na 8 godzin. Gruszki powinny dobrze nasiąknąć syropem. Następnie konfiturę delikatnie podgrzać, dodać przecier z rokitnika, skórkę i sok z pomarańczy. Całość smażyć powoli 20 minut. Potrząsać rondlem dla zamieszania konfitury. Uwaga: gdyby w trakcie smażenia okazało się, że konfitura jest za gęsta, należy podgrzać pozostawiony wywar z rokitnika i stopniowo, dodając niewielką ilość gorącego wywaru, rozcieńczyć konfiturę. Brzegi pokrywek i słoików przetrzeć spirytusem lub wódką. Gorącą przełożyć do wyparzonych słoików i od razu zakręcać. Konfiturę przechowywać w spiżarni lub w piwnicy.

Warto wiedzieć:
Rokitnik to dobry dodatek do konfitury z gruszek ze względu na kwaskowy smak i ananasowy aromat.

eprasa.pl 629bfae6f2

KONFITURA BRZOSKWINIOWO--MORELOWA

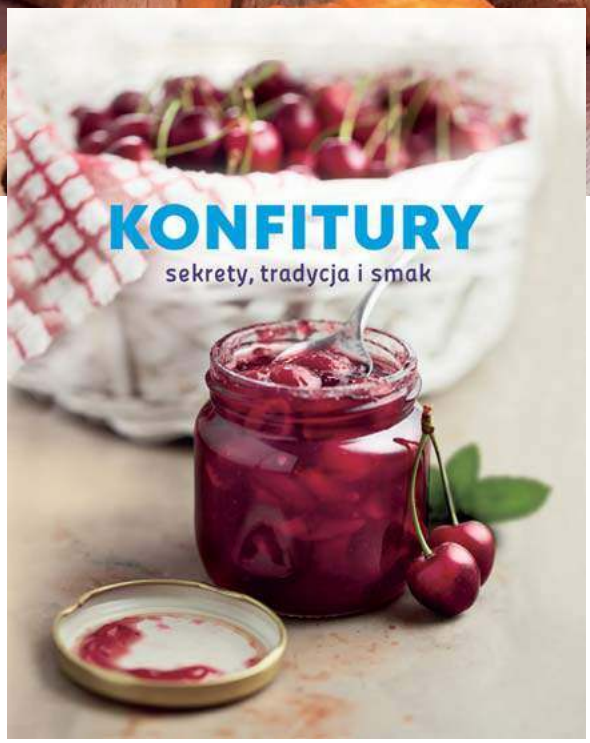
5 – 6 godzin
Łatwe

- **600 g brzoskwiń**
- **600 g moreli**
- **1 kg cukru**
- **3 – 4 łyżki likieru morelowego**

Brzoskwinie umyć, wrzucić do wrzątku, obgotować minutę, odcedzić, natychmiast włożyć do wody z lodem na 2 – 3 minuty. Wysuszyć na ściereczce, obrać, przepołowić, usunąć pestki. Moreli nie trzeba obierać. Przygotowane owoce zważyć, trzecią część zmiksować na piure. Przecier wlać do szerokiego, płaskiego rondla, wsypać cukier. Rondel postawić na małym ogniu i podgrzewać, mieszając, aż do całkowitego rozpuszczenia się cukru. Następnie dodać połówki brzoskwiń oraz morel, i powolutku gotować do zgęstnienia. Pod koniec gotowania wlać likier. Zamieszać przez potrząsanie rondlem. Gorącą konfiturę przełożyć do wyparzonych słoików i od razu zakręcać. Tuż przed założeniem brzegi pokrywek i słoików przetrzeć spirytusem lub wódką. Gotowe przetwory odstawić na półkę do spiżarni lub piwnicy.

Warto wiedzieć:
Już 4000 lat temu zakładano w Chinach sady brzoskwiniowe i morelowe. W starożytnej Persji wierzono, że pierwsze brzoskwiniowe drzewko zasadził osobiście Bóg Światła, który stworzył wszystko co jasne, czyste i dobre.
W Europie brzoskwinia nie zawsze cieszyła się dobrą sławą, ponieważ sądzono, że skorka pokrywająca owoce jest ciężkostrawna. Dzisiaj wiadomo, że wspomaga trawienie. Warto sięgać po brzoskwinie, morele i nektarynki, bo są nie tylko smakowite, lecz także działają dobroczynnie na nasz organizm. Ponadto są wyśmienite na **dżemy i konfitury, do ciast, kompotów, deserów, nalewek, likierów...**





KONFITURY
Wanda Jackowska
Wydawnictwo Buchmann



ebrasa.pl 629bf1e6f2



KONFITURA MALINOWA Z OWOCAMI LEŚNYMI

1 dzień
Łatwe

- **400 g dojrzałych, jędrnych malin**
- **300 g jeżyn**
- **100 g jagód**
- **200 g poziomek**
- **200 g agrestu**
- **300 ml świeżo wyciśniętego soku z czerwonych porzeczek**
- **1 kg cukru**

Do płaskiego, szerokiego rondla wlać sok porzeczkowy. Zagotować. Wsypać cukier. Gotować na małym ogniu, zamieszać kilka razy do rozpuszczenia się cukru i powstania lekkiego syropu. Szumować. Przebrane maliny, jeżyny, agrest, jagody i poziomki włożyć do gorącego syropu i delikatnie smażyć na słabym ogniu 5 minut. Odstawić z kuchenki na pół godziny. W tym czasie kilka razy potrząsnąć rondlem, aby owoce nie wypływały. Ponownie smażyć 5 minut. Zdjąć z ognia, odstawić na 8 godzin. Kilka razy potrząsnąć rondlem. Owoce powinny dobrze nasiąknąć syropem. Ponownie smażyć konfiturę 5 minut na słabym ogniu. Brzegi pokrywek i słoików przetrzeć spirytusem lub wódką. Gorącą konfiturę przełożyć do wyparzonych słoików i od razu zakręcać. Przechowywać w spiżarni lub w piwnicy.

Warto wiedzieć:
Konfitura z malin jest prawdziwym rarytasem. Jeżyny wzmocnią jej piękny rubinowy kolor, poziomki dodadzą aromatu. Jeżyny zawierają dużo potasu, pierwiastka, który odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego oraz pracy mięśni, przez co konfitura jest nie tylko smaczna, ale i zdrowa. Ta konfitura jest wybornym dodatkiem do lodów, lekkiego ciasta np. biszkoptu lub naleśników na słodko.

Wanda Jackowska – znana dziennikarka, przez wiele lat związana z TVP. Była autorką i prezenterką programu „Gotowanie na ekranie" – pierwszego magazynu kulinarnego emitowanego w TVP 1 przez ponad 10 lat. Jego popularność, mierzona milionową widownią, nie tylko przyczyniła się do upowszechniania przepisów na smaczne i zdrowe domowe jedzenie, ale też stworzyła modę na kolejne, podobne projekty realizowane w innych stacjach telewizyjnych. Dziennikarka ma też na swoim koncie liczne poradniki kulinarne wydawane nakładem prestiżowych wydawnictw.

eprasa.pl 629bfae6f2





POLOWANIE
na grzyby

Książka Zofii Leszczyńskiej-Niziołek po takim właśnie tytułem to niekonwencjonalny atlas grzybów, w którym czytelnik odnajdzie zarówno charakterystykę wybranych okazów, jak i wiele przydatnych wskazówek, dotyczących wędrówki po lesie, przetwarzania grzybów, a nawet ich hodowli. „Polowanie na grzyby: to opowiedziany atlas grzybów, gdzie konkretne informacje przeplatają się z anegdotami i prywatnymi historiami autorki. Publikujemy fragment rozdziału „Grzybiarski savoir-vivre".





eprasa.pl 629bfae6f2



Rozdział jest krótki, a rady, co wypada, a czego robić nie należy, są rozsiane w całej książce. No i wierzę w wasz zdrowy rozsądek. Wiem, że nie zobaczę was na grzybobraniu w sandałach lub szpilkach, w szortach lub miniówce, w luźnym topie z odkrytymi plecami wrzeszczących do siebie przez pół lasu: „Tu, k..., nic nie rośnie!".

ŚMIECI

Temat rzeka. Niestety nie szanujemy przyrody, nie mamy też poczucia, że natura jest dobrem wspólnym – naszym, naszych dzieci, wnukw, prawnuków itd. Nigdy nie mogłam zrozumieć, że można iść na grzyby z pełną butelką napoju, ale pustą zostawić w lesie. Czy pusta jest już za ciężka, czy zbyt dużo miejsca zajmuje w koszyku? To samo z ekipami zajmującymi się wycinką. Co to za problem zabrać ze sobą te butelki po paliwie do piły? A jeszcze są ci, którzy wywożą do lasu całe wory domowych śmieci. Bywam w tej kwestii naprawdę stanowcza i jak zobaczę, że ktoś w lesie coś wyrzuca, to piana wściekłości ścieka mi po brodzie, a żyłka na czole zaciekle pulsuje i tylko Karol (ten spokojny w naszym małżeństwie) może uratować życie brudasa, na którego szarżuję jak rozjuszony dzik. Proponuję zawsze mieć przy sobie plecak z jakimś workiem albo zwyczajnie nie zabierać do lasu nic jednorazowego. Jeśli chodzi o palaczy, koniecznie musicie gasić niedopałki w czymś, co gwarantuje bezpieczeństwo, bo pet to nie tylko śmieć, ale też poważne zagrożenie pożarowe. Zostaje jeszcze kwestia sprzątania śmieci z lasu. Tu zdania są podzielone. Niektórzy zbieracze poza grzybami zawsze przynoszą do domu torbę śmieci pozostawionych w lesie przez ludzi pozbawionych wyobraźni. Inni uważają, że to bez sensu i na dodatek jest niewychowawcze, bo daje sygnał, że można śmiecić – ktoś tak to posprząta. Jestem rozdarta. Oczywiście, warto sprzątać lasy, wiadomo, że leśnicy nie mają szans tego zrobić samodzielnie (najlepiej działać w zorganizowanych akcjach), ale myślę, że to rzeczywiście nie wysyła dobrego sygnału brudasom.Uważam, że powinno im się wymierzać takie kary, żeby do końca życia zapamiętali, że nie wolno śmiecić. Dla przykładu napiszę, co między innymi znalazłam w niewielkim lasku obok mojego domu. Otóż były w nim: telewizor, pralka, martwy bernardyn i kilka innych psich zwłok, oceny psychologiczne przedszkolaków z sąsiedniej gminy z nazwiskiem wystawiającej je przedszkolanki, sterta gruzu oraz niezliczona liczba worów, opakowań, puszek i butelek. Moja mama twierdzi, że leżało tam też ciało mężczyzny, ale jak poszliśmy sprawdzić, to go nie było. Poszło sobie czy ktoś je zabrał?

WJEŻDŻANI E DO LASU

Do lasu możecie wjechać samochodem lub motorem, tylko jeśli droga, po której sięporuszacie, jest publiczna lub odpowiednio oznaczona – warunkowo dopuszczonado ruchu. Lasy w mojej okolicy (na styku trzech województw: mazowieckiego,kujawsko-pomorskiego i warmińsko-mazurskiego) są bardzo rozległe i w ich granicachznajdują się niewielkie miejscowości, oczywiste jest więc, że można do nich wjeżdżać. Jednak parkowanie możliwe jest tylko w wyznaczonych do tego miejscach.U nas są to grzyboparkingi przygotowane przez nadleśnictwa. To uprzejmy ukłon w stronę grzybiarzy, których lasy są pełne w sezonie. Pamiętajcie jednak, że w miejscach nieoznaczonych wjazd do lasu i parkowanie grożą

eprasa.pl 629bfae6f2



mandatem w wysokościnawet kilkuset złotych. Jeśli już gdzieś się zatrzymacie i spacerkiem rozpoczynacie grzybobranie, postarajcie się mieć towarzyszy w zasięgu wzroku i nie krzyczeć na cały las.

NAZWY REGIONALNE GRZYBÓW

Hubany, panienki, tańcowniki, zieleniatki czy prośnianki, osaki i kołpaki to piękne lokalne nazwy grzybów. Trudno się nimi kierować, ponieważ w rożnych regionachtę samą nazwę mogą mieć zupełnie inne gatunki grzybów albo nawet kilkaz nich. W takim wypadku rozmowy na temat grzybów rosnących we własnej okolicy będą dla wszystkich zrozumiałe, ale sąsiedzka dyskusja przeniesiona na forum internetowe może wywołać niepotrzebne frustracje i nieporozumienia. Przy czym zawsze włączają się kolejne osoby, które znają jeszcze inne nazwy, i mamy klasyczną,bezsensowną awanturę o nic. Z tego powodu w rozmowach na forum lepiej jest używać polskich nazw oficjalnych, nawet tych starszych, ale wciąż funkcjonujących.W 2003 roku Władysław Wojewoda, jeden z najbardziej zasłużonych badaczy grzybow, opublikował „checklistę" z polskimi nazwami grzybów. Jednak nauka nigdynie stoi w miejscu, badania pędzą do przodu, a każdy mykolog chce dołożyć swojącegiełkę. Najprecyzyjniejsze są więc nazwy łacińskie, których jeden grzyb ma conajmniej kilka, bo przez lata badacze wyprodukowali ich całkiem sporo. I znowu mamy dylemat. Możemy rozwiązać go, skupiając się na jednej systematyce. W swojej książce korzystam ze wspomnianej już „checklisty" Wojewody. Dodatkowo podaję także nazwy z międzynarodowego spisu grzybów Index Fungorum, w którymwyszukacie niegdyś używane nazwy, a także obecnie obowiązujące. Generalnie, pisząc o systematyce czegokolwiek, także grzybów, trzeba cośprzyjąć za stałą, a później się tego konsekwentnie trzymać. W rozmowach jest dużo luźniej i nie przejmujcie się, jeśli czasem się pomylicie. Każdemu może się to zdarzyć. No, może z wyjątkiem mykologów konwersujących na luzie o grzybach, używając wyłącznie ich nazw łacińskich. Moja bujna wyobraźnia od razu projektuje taką scenkę, podczas której jeden grzybiarz woła do drugiego: „Zenonie, zobacz, jakiego znalazłem dorodnego Boletusa edulisa (to się oczywiście nie odmienia w ten sposób)!", a ten mu odpowiada wyniośle: „Ależ, Tomaszu, przecież to jest Tylopilusfelleus, radzę pozostawić go w lesie". Uroczo.

NÓŻKI , SITK A I INNE DZIWNOŚCI

Warto znać nazwy konkretnych części grzyba. Mimo że nic złego się nie stanie, jeśli powiecie „nóżka", to jednak fachowo rzecz ujmując, grzyb na nóżce nie stoi. Jego kapelusz opiera się na trzonie. Nie ma też żadnych sitek, a rurki są zakończone porami. Kłopotliwe bywają też nazwy systematyczne. Gatunek chyba każdy rozumie– to na przykład borowik szlachetny. Wyżej jest rodzaj, czyli borowik, i tu wchodzikonkretna liczba gatunków. Jeszcze wyżej to rodzina – borowikowate, w skład którejwchodzi kilkadziesiąt rodzajów. Dalej jest jeszcze rząd, klasa, gromada i w końcukrólestwo – grzyby. Pamiętajcie też, że to, co zbieracie do koszyka i nazywacie grzybem, to owocnik ukrytej w podłożu grzybni. Reasumując: w domu mówcie sobie nóżka, na profesjonalnym grzybospędzie – broń Boże!

KONSULTACJE ZE ZDJĘCIA

Sporo moich znajomych i część rodziny wysyłają mi zdjęcia grzybów do konsultacji. Ale oznaczanie grzybów z fotografii jest ryzykowne. Najważniejsze to zrobić wyraźne, nieprzekłamane kolorystycznie zdjęcia całego owocnika z boku, z góry, z dołu i przekrój. Zdarza się czasem, że ktoś wyśle mi rozmazane coś wśród liści,a hitem była fota marynowanych grzybów w słoiku z dopiskiem: „Zocha, jestem na

eprasa.pl 629bfae6f2

imprezie, mogę to jeść?". Na facebookowe grupy czy fora internetowe takich zdjęć nie wrzucajcie, bo zaraz was zrugają, że nie znacie zasad zadokumentowania owocnika do oznaczenia. I niestety będą mieć rację. Zbesztają was również za długie pomalowane paznokcie dłoni trzymającej grzyb na zdjęciu albo rękawiczki, ale tym bym się nie przejmowała, bo to nie ich sprawa.

NIECZYTANIE POSTÓW

W sezonie na największej facebookowej grupie Grzyby, grzybiarze, grzybobraniei innych publikowane są dziesiątki, jeśli nie setki, zdjęć tych samych grzybów do konsultacji. Dla większości użytkowników jest to uciążliwe. Przypuszczam, że znaczna część autorów rozpoznałaby gatunek ze swojego zdjęcia w kilkunastu wcześniejszych postach. Warto trochę poszperać, to utrwala wiedzę. Lepiej też zadawać pytanie ze wskazaniem na jakiś gatunek niż samo „co to?".

ORANI E ŚCIÓŁKI

Czasem ludzie robią tak bezmyślne rzeczy, że nie mogę się nadziwić. Widziałam,jak idą na grzyby z grabiami lub kijem i rozgarniają nimi ściółkę w poszukiwaniugrzybów, przede wszystkim gąsek. Takie rycie odkrywa grzybnię i naraża nadziałanie warunków atmosferycznych. Zamiast rozwijać się w ciemnym wilgotnymukryciu, powiększając swoje terytorium, grzybnia wysycha na wietrze i w świetle.Tu jednak nie pomoże żaden poradnik savoir-vivre'u.

KOSZENIE WSZYSTKIEGO, CO ROŚNIE

Niektórymi targają niszczycielskie zapędy. Często widać porwane kapelusze muchomorów, kopnięte krowiaki, podeptane lisówki. Tylko po co? Przecież grzybyw lesie są potrzebne. Prowadzą gospodarkę odpadami organicznymi, są pokarmem dla wielu gatunków zwierząt, wspierają drzewa i regulują ich populację, wykluczającosobniki stare lub chore. Poza tym wyglądają wspaniale. Nie bierzcie też do oznaczenia pięćdziesięciu owocników, wystarczy wam jeden, dwa. Z grzybów jadalnych zbierajcie tylko te już rozwinięte, niezbyt młode i nie za stare. Pozostałym pozwólcie rosnąć i rozsiewać zarodniki.

IDIOTYCZNE WPROWADZANI E W BŁĄD

Teraz coś z kategorii: najgłupsze zachowanie na świecie. W Internecie posty publikują czasem dziwni ludzie, którzy celowo wprowadzają innych w błąd. W świecie grzybów takie „żarty" mogą skończyć się tragicznie. Moja wyobraźnia nie jest na tyle bujna, żebym mogła znaleźć logiczny powód okłamywania innych na temat gatunku grzyba. Na szczęście zdarza się to bardzo rzadko. Wiedza czerpana z Internetu,musi być zawsze przez was weryfikowana w atlasach. Korzystajcie ze znanych forów, grup i profili, prowadzonych przez aktywnych, obecnych administratorów.



Zdjęcia: Paweł Strzelec

Zofia Leszczyńska-Niziołek – właścicielka Dworku nad Wkrą – agroturystyki, którą odziedziczyła po swojej babci i którą od kilku lat z powodzeniem prowadzi, wraz z mężem Karolem i dwoma córkami. Posiadaczka certyfikatu klasyfikatora grzybów i zapalona miłośniczka grzybobrań. Wiecznie w ruchu.



POLOWANIE NA GRZYBY
Zofia Leszczyńska-Niziołek
Grupa Wydawnicza Foksal

eprasa.pl 629bfae6f2










Ola o sobie: nazywam się Ola Obołończyk. Jestem pasjonatką jedzenia, gotowania i poznawania świata poprzez smaki. Prowadzę bloga kulinarnego Olalacooking oraz kulinarne konto na Instagramie @olala_cooking (zasięg powyżej 5 tys.). Sama tworzę przepisy i autorskie zdjęcia.

eprasa.pl 629bfae

SŁODKI KONIEC LATA

Od czasu do czasu pojawiają się na naszych łamach kulinarni blogerzy. Bardzo lubimy gościć kreatywne osoby, które kochają gotować. Swoje przepisy na owocowe desery, wraz ze zdjęciami udostępniła nam Ola, autorka bloga olalacooking.com.

BRZOSKWINIE FASZEROWANE MIGDAŁAMI, KAKAO I CIASTECZKAMI AMARETTI PIECZONE W PROSECCO

4 duże brzoskwinie, dojrzałe ale dość jędrne.
50 g ciasteczek amaretti
20 g blanszowanych migdałów
1 łyżeczka gorzkiego kakao
150 ml prosecco, półwytrawnego
20 g masła
2 łyżki brązowego cukru

Brzoskwinie przekrój na pół, wyjmij pestkę. Łyżeczką wybierz część miąższu, robiąc otwór na nadzienie. Migdały włóż do pojemnika malaksera i zmiksuj. Pod koniec dołóż wyjęty z brzoskwiń miąższ i jeszcze raz szybko zmiksuj. Dodaj pokruszone ciasteczka amaretti, kakao i tyle prosecco, aby masa miała konsystencję mokrego piasku. Wszystko dokładnie wymieszaj. Naczynie do zapiekania nasmaruj masłem. Brzoskwinie napełnij migdałowym farszem i ułóż w naczyniu. Na każdej z nich połóż wiórki masła, posyp z wierzchu brązowym cukrem. Do naczynia wlej pozostałą część prosecco. Piecz ok. 25 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st. C (grzanie góra-dół).
Podawaj ciepłe bądź w temperaturze pokojowej. Świetnie smakują z lodami, jogurtem lub crème fraiche.



JOGURTOWY PLACEK Z SEZONOWYMI OWOCAMI I MARCEPANOWĄ KRUSZONKĄ

Uwaga! Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej
1 i 1/2 szklanki mąki pszennej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
60 g masła, miękkiego
3/4 szklanki cukru
2 jajka
1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
skórka otarta z 1 cytryny
1/2 szklanki jogurtu greckiego
ok. 250 g mieszanych owoców sezonowych: borówki, porzeczki, jeżyny, morele, maliny, wiśnie
1 łyżka brązowego cukru
szczypta soli
cukier puder, do dekoracji

Na kruszonkę:
50 g masła
25 g cukru
50 g mąki pszennej
50 g marcepanu

Na domowy marcepan:
150 g blanszowanych migdałów lub płatków migdałowych
1 łyżka cukru pudru ,plus więcej do posypania
200 g cukru
¼ szklanki wody

Piekarnik nagrzej do 180 st. C (grzanie góra-dół). Tortownicę o średnicy 22 cm wysmaruj masłem i wyłóż papierem do pieczenia. Do miski przesiej mąkę, proszek, sodę i sól. W drugiej misce ubij masło, cukier i jajka na jasny kolor. Zajmie to ok. 3-4 minut na wysokich obrotach miksera. Dodaj wanilię i jogurt, ubijaj jeszcze ok. 1 minuty. Zmniejsz obroty miksera. Dodaj suche składniki i skórkę z cytryny Wymieszaj, aż wszystko się połączy i nie będzie grudek. Wylej ciasto do formy. Ułóż na wierzchu większą część owoców. Posyp brązowym cukrem.
Ciasto wstaw do piekarnika na ok. 30 minut. Po tym czasie ciasto wysunąć lekko z piekarnika, ułożyć na wierzchu pozostałe owoce i posypać kruszonką. Wstawić ponownie do piekarnika na kolejne 30-40 minut (do suchego patyczka). Po upieczeniu ciasto wystudź na kratce, nie wyjmując go z formy dopóki całkowicie nie wystygnie. Wystudzone przełóż na talerz. Posyp cukrem pudrem i podawaj,
(Jogurtowy placek z owocami na zdjęciu na dole po lewej).

eprasa.pl 629bfae6f2

Reklama

Nowość



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

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

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

eprasa.pl 629bfae6f2

Test w kuchni



Poznaj wskazówki Barneya Desmazery'ego, by stać się lepszym kucharzem.

Cała prawda o gruszkach

Bardziej soczyste i słodsze od jabłek, gruszki to jesienne owoce, o których nie można zapominać – tylko który gatunek wybrać?



Williams Te pełne smaku, okrągłego kształtu gruszki świetnie prezentują się w całości lub przekrojone na pół. Dobrze smakują duszone lub pieczone. Można z nich wycisnąć sporo soku. Są dość delikatne i szybko się psują, więc użyj ich tak szybko, jak to możliwe.



Konferencja Znana i pospolita odmiana o podłużnym kształcie, bardzo łatwo się przechowuje i nie stwarza problemów w transporcie. Nie jest jednak zbyt soczysta i aromatyczna. Smaczna na surowo, świetnie sprawdza się sałatkach, musach i nadzieniach, a także chutneyach.



Komisówka Późna odmiana najlepiej smakuje na surowo. Kiedy osiągnie pełną dojrzałość, jest soczysta i sprawia nieco kłopotów przy jedzeniu (sok cieknie po brodzie), ale wynagradza to jej słodki smak i kwiatowy aromat. Do zjedzenia od razu, dobra też na sok i do pieczenia pod kruszonką lub w cieście.



Concorde Krzyżówka dwóch odmian, która swój kształt zawdzięcza konferencji, a smak – komisówce. Świetnie sprawdza się w daniach mięsnych. Pasuje do wieprzowiny, dziczyzny i jesiennego ptactwa.

W TYM MIESIĄCU W TESTOWEJ KUCHNI

- **Wyższy poziom** Zielone curry
- **Podstawy** Konserwowanie warzyw

Szybka pomoc

Brązowiejące jabłka i gruszki są idealne do deserów (patrz. tarta tatin Toma Kerridge'a), takich jak, kruszonki lub kruche placki. Najlepiej jest nie obierać owoców, żeby zachowały kształt podczas pieczenia i nie straciły swojego intensywnego smaku.



Jak wykorzystać mleczko kokosowe

Nadaj swojemu curry autentycznego, tajskiego charakteru.



1 Użyj gęstej śmietanki z wierzchu, a wodę zostaw.



2 Rozpuść na patelni tłuszcz kokosowy, aż będzie płynny i przypominający gęstą, kremową śmietanę.



3 Gotuj do zredukowania płynu, aż pojawią się niewielkie kratery, po czym wymieszaj.



4 Gotuj i mieszaj, aż wydzieli się olej – to moment na dodanie pasty curry.

Zdjęcia GETTY IMAGES, EMMA BOYNS, TOBY SCOTT

eprasa.pl 629bfae6f2

KUCHNIA TESTOWA

WYŻSZY POZIOM

ZIELONE TAJSKIE CURRY

Liczba porcji 4 Przygotowanie 1 godzina (z przygotowaniem pasty curry) Gotowanie 30 minut

Zdjęcia **DAVID MUNNS**



Co? *Idealne tajskie zielone curry powinno być aromatyczne i zaskakujące każdym kęsem. Smaki: ostry, kwaśny, słodki i słony tworzą wspaniałą komiplację, którą równoważy i podkreśla tłuste mleczko kokosowe, nadaje też potrawie nieco rzadszą konsystencję, idealnie pasującą do białego ryżu. Tajskie curry to nie jest szybkie danie, ale warto poświęcić mu czas . Jako rekompensatę otrzymamy wyjątkowy, niespotykanym smak, przed którym trudno się obronić.*

Jak? *Nie ma nic złego w używaniu gotowych past curry (dajemy taką możliwość), ale jeśli zależy ci na idealnym curry - przyrządź ją samodzielnie. W tym przepisie nie idziemy na skróty – po składniki musisz wybrać się do supermarketu z kuchniami świata, a potem gotować cierpliwie, aż do uzyskania efektu, które zabierze cię w odległe zakątki Tajlandii.*

DOMOWE CZY KUPIONE

Gdy chodzi o wyrazisty smak, świeża pasta curry nie ma sobie równych, ale w dobrych sklepach można kupić gotowe pasty na całkiem dobrym poziomie. Najlepsze są te produkowane w Tajlandii, pakowane w białe okrągłe pudełka i próżniowe woreczki z grubej folii. Do tego przepisu użyj 2 łyżek

ZIELONE CZY CZERWONE CURRY?

Aby przygotować czerwoną pastę curry wystarczy zielone chili zastąpić czerwonym i pominąć łodyżki kolendry.

DOBRE SKŁADNIKI

Warto postarać się o świeże składniki. Jeśli jednak nie dasz rady kupić trawy cytrynowej, liści limonki czy galangalu – użyj gotowej pasty curry dobrej jakości. Jeśli nie masz w okolicy sklepu z tajską żywnością, możesz zrobić zakupy przez Internet.

WYKOŃCZENIE DANIA

Tajska bazylia ma mocny, anyżkowy smak, a świeżość czerwonego chili ożywia danie kolorem i ostrym smakiem. Posyp curry plasterkami chili tuż przed podaniem.

Co kupić

Na pastę:
1 łyżeczka nasion kolendry
½ łyżeczki nasion kuminu
1 łyżka pasty krewetkowej
3 ząbki czosnku, drobno pokrojone
3 szalotki, obrane i posiekane
garść łodyżek kolendry, grubo posiekanych
12 zielonych chili (bez pestek, jeśli nie lubisz zbyt ostrych smaków)
kawałek galangalu wielkości połowy kciuka, posiekany
kawałek kurkumy wielkości połowy palca, grubo posiekany
1 łodyżka trawy cytrynowej, posiekana
Na curry:
2 puszki po 400 ml mleczka kokosowego
1 łyżka jasnego cukru brązowego
6 udek z kurczaka bez skóry
4 listki limonki, skruszone
2 łyżki sosu rybnego
100 g zielonej fasolki, pokrojonej w kawałki
1-2 limonki (do smaku) przekrojone na pół
garść listków tajskiej bazylii
1 czerwone chili, w plasterkach
gotowany ryż jaśminowy, do podania

SAM ZDECYDUJ

W naszym przepisie użyliśmy udek z kurczaka, bo są soczyste, ale w tym daniu świetnie się sprawdza również wieprzowina, wołowina pokrojone w paseczki, krewetki w całości czy tofu w sporych kostkach. Pamiętaj, że sos rybny sprawia, że danie nie jest wegetariańskie.

eprasa.pl 629bfae6f2



RÓWNOWAGA I HARMONIA

Tajskie curry powinno być jednocześnie ostre, kwaśne, słone i słodkie. Spróbuj danie przed końcem gotowania i uzupełnij o smak, którego według ciebie będzie brakować, by całość była dobrze zrównoważona.

UTRZYJ DLA SMAKU

Najlepsze pasty curry powstają dzięki utarciu wszystkich składników w moździerzu. Wtedy uwolnią one cały wachlarz smaków, puszczą swe naturalne olejki, lepiej niż posiekane na desce. Utarcie składników w moździerzu wymaga jednak czasu i wysiłku. Możesz utrzej składniki na grudkową pastę, a potem zmiksować w malakserze.

PRAŻENIE

Prażenie przypraw z pastą krewetkową uwalnia smaki i aromaty, przez co curry będzie jeszcze bardziej wyraziste.

GOTUJ W KARMELU

Karmelizowany cukier nada daniu głębszego słodkiego smaku.

OLEJKI ETERYCZNE

Odtłuszczenie mleczka kokosowego poprzez podgotowanie na patelni razem z pastą pozwoli lepiej uwolnić cały wachlarz smaków, niż użycie samej pasty. Dzięki temu sos curry uzyska błyszczący finisz. Niektóre mleczka nie rozdzielą się, bo zawierają stabilizatory – w takim wypadku lepiej jest podsmażyć pastę na oleju słonecznikowym.

KURKUMOWA MAGIA

Świeża kurkuma nie jest konieczna, ale dzięki niej pasta curry nabiera mocniejszego, pieprznego smaku i głębi koloru.

Jak to zrobić

1.Rozgrzej suchą patelnię i podpraż na niej nasiona kolendry i kuminu. Praż, aż uwolnią aromaty i zaczną brązowieć. Zdejmij z ognia i zmiel na proszek w moździerzu lub młynku. Owiń pastę krewetkową w folię aluminiową i praż paczuszkę przez 2 minuty z każdej strony.

2.Utrzyj czosnek w moździerzu, dodaj szalotki, kolendrę, chili, galangal, kurkumę i trawę cytrynową. Na koniec dodaj pastę krewetkową i mielone przyprawy. Utrzyj całość na gładką pastę. Możesz także zmielić wszystko w malakserze, ale najlepiej zacznij w moździerzu, a dokończ w malakserze. Pasty z tego przepisu starczy na co najmniej dwa dania, ale możesz przygotować jej jeszcze więcej.

3.Aby zrobić curry ,otwórz obie puszki mleczka kokosowego, ostrożnie zdejmij warstwę śmietanki i przełóż ją do rozgrzanego woka lub na dużą patelnię. Gotuj powoli, nieprzerywając mieszania, aż zredukuje się do konsystencji gęstej pasty, a tłuszcz zacznie się oddzielać. Dodaj cukier i pozwól mu się rozpuścić na karmel. Wmieszaj pastę curry i gotuj całość przez 102 minuty. Dodaj kurczaka i całość dobrze wymieszaj.

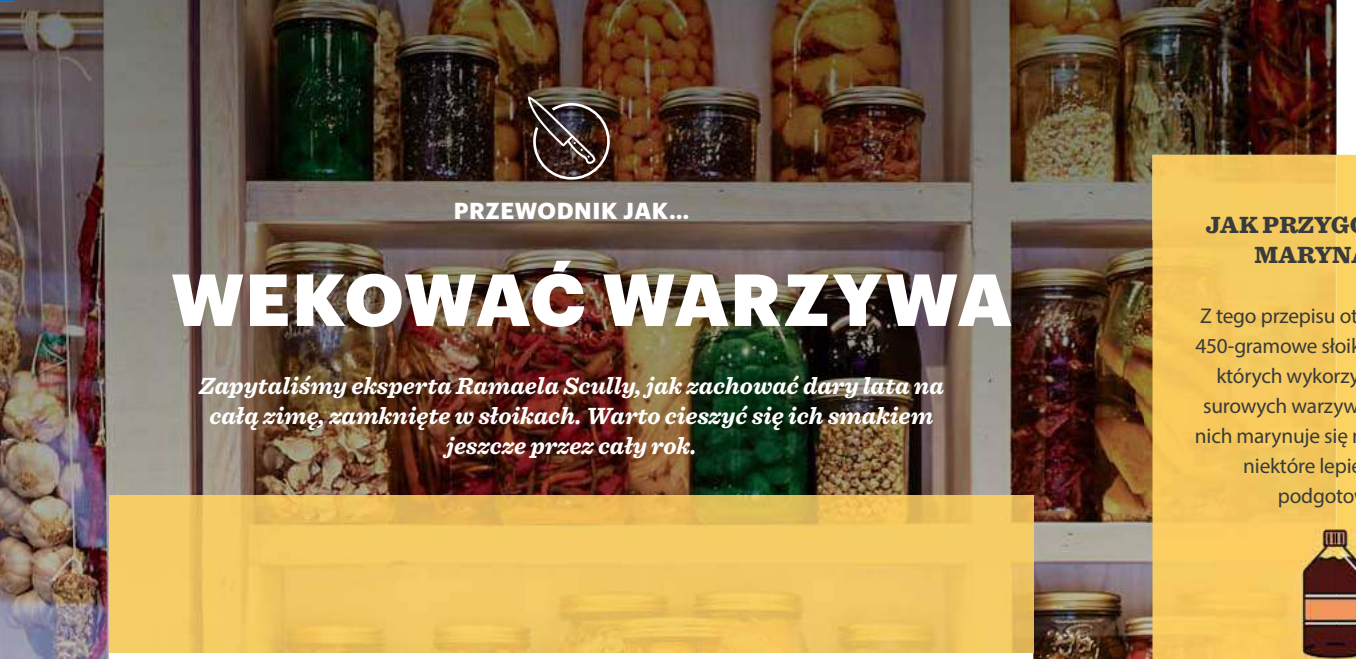
4.Wlej resztę mleczka kokosowego, dodaj pokruszone listki limonki i wlej połowę sosu rybnego. Pozwól, by całość gotowała się przez ok. 10 minut, aż tłuszcz z mleczka zacznie wypływać na wierzch sosu, a kurczak nie będzie surowy. Dorzuć zieloną fasolkę i wyciśnij sok z 1 limonki. Spróbuj sos – poczujesz słony smak (sos rybny), słodycz (cukier) i cierpkość (sok z limonki). Gotuj na małym ogniu jeszcze przez 5 minut, aż fasolka będzie gotowa. Posyp danie tajską bazylią i czerwonym chili. Serwuj z ugotowanym ryżem jaśminowym.

Korzyści • bezglutenowe

Porcja zawiera 510 kcal • 40 g tłuszczu • 31 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 10 g cukru • 2 g błonnika • 22 g białka • 1,9 g soli

Kierownik sesji PETER RUPSCHL, MARTIN TOPPING i BARNEY DESMAZERY | Stylizacja potraw ELENA SILCOCK i BARNEY DESMAZERY
Stylizacja VICTORIA ALLEN | Ilustracje GAYATRI, TUTUK ISTUNINGRUM, JOSE OQUENDO FROM THE NOUN PROJECT

eprasa.pl 629bfae6f2



PRZEWODNIK JAK...

WEKOWAĆ WARZYWA

Zapytaliśmy eksperta Ramaela Scully, jak zachować dary lata na całą zimę, zamknięte w słoikach. Warto cieszyć się ich smakiem jeszcze przez cały rok.

1

MARYNOWANIE CZY KISZENIE?

Marynata nadaje daniu kwaśności, natomiast kiszonki odpowiadają za słoność. Tutaj najważniejsza jest równowaga i co, z czym chcesz podać na stół. Obie metody są proste, wystarczy pokroić w plasterki czerwoną cebulę, potrzymać w occie ze szczyptą cukru przez kilka minut, aż zmięknie. Warto pamiętać, że marynowane warzywa nie zachowują tylu wartości, co kiszone.

2

BEZPIECZEŃSTWO W CENIE

Nieważne, jakim dysponujesz przepisem, kluczową sprawą jest porządnie wysterylizowany słoik. Możesz umyć go na najdłuższym i najgorętszym programie zmywarki, jednak niektóre maszyny nie osiągają odpowiedniej temperatury. Jeśli chcesz mieć pewność, że słoiki są sterylne, wyparz je wrzątkiem, bądź umyj i osusz w piekarniku w temperaturze 150 st. C.

3

WEKOWANIE

Oprócz produktów do wekowania, potrzebujesz szklanych lub ceramicznych słoików – nigdy nie używaj plastiku lub metalu. Szklane słoiki mogą być używane wielokrotnie, należy jednak pamiętać o pasteryzacji. Jeśli musisz kupić nowe słoiki, najlepszą marką jest Le Parfait. Zdecydowanie wolę słoiki zakręcane, bo podczas kiszenia naturalny gaz powinien mieć ujście.

4

NAJLEPSZA KSIĄŻKA

W marynowaniu bardzo ważny jest smak – potrzebujesz octu dobrej jakości, cukru, soli i warzyw. I to wszystko. Natomiast kiszenie wymaga jednak nieco więcej. Istnieje biblia, w której znajdziesz całą wiedzę, tak naukową, jak i praktyczną na temat kiszenia potraw. Jest to „The Art Of Fermentation" Sandora Ellix Katz. Kiszenie naprawdę może być sztuką. Wejdź na stronę Sandora i znajdź tam jego publikacje.

5

JAK DŁUGO WYTRZYMAJĄ?

Weki przechowuj w chłodnym i ciemnym miejscu (najlepiej w lodówce). Marynowane i kiszone warzywa powinny wytrzymać co najmniej trzy miesiące, jeśli nie dłużej. Kiszone warzywa mogą czasem zabąbelkować, a biały nalot po otwarciu słoika nie jest niczym szkodliwym. Natomiast pleśń to znak, że weki nie były dobrze zamknięte i należy je wyrzucić.

Aby dowiedzieć się więcej o tym, jak pasteryzować słoiki i kisić potrawy, odwiedź naszą stronę bbcgoodfood.com.

RAMAEL SCULLY

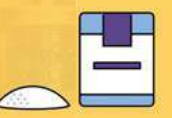
Były szef kuchni w restauracji Ottolenghi'ego „Nopi", Ramael Scully jest właścicielem „Scully St. James" w Londynie, gdzie skupia się głównie na marynatach i kiszonkach.

scullyrestaurant.com
@scullyrestaurant

JAK PRZYGOTOWAĆ MARYNATY?

Z tego przepisu otrzymasz dwa 450-gramowe słoiki marynat, do których wykorzystasz 500 g surowych warzyw. Większość z nich marynuje się na surowo, ale niektóre lepiej krótko podgotować.

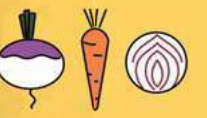
350 ml octu
czerwone wino, białe wino, słód, ocet lub cydr



Zagotuj z...
50 g cukru – biały, trzcinowy, jasny lub ciemny demerara



+ 1 łyżeczka przypraw suszonych lub kilka w całości
kumin, kolendra, gorczyca, nasiona fenkuła, laska cynamonu, gwiazdka anyżu



Ostudź i napełnij słoiki...
wkładając do nich 500 g warzyw lub twardych owoców (marchew, ogórki, gruszki, rzepa, cebula, rzodkiew, kapusta, burak, kalafior, fasolka)



+ świeże smaki
chili w plasterkach, imbir, czosnek, świeży listek laurowy, koper, rozmaryn lub tymianek



Przechowuj co najmniej przez 3 miesiące

Zdjęcia DAVID LOFTUS, GETTY IMAGES | Rysunki GEORGE BLETSIS

eprasa.pl 629bfae6f2

NIEZBĘDNY ZESTAW

ROBIMY MAKARON

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

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

1

MASZYNKA DO MAKARONU

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

2

MĄKA „00"

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

3

RADEŁKO DO MAKARONU

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

4

WIEJSKIE JAJA

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

GARNEK DO MAKARONU

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

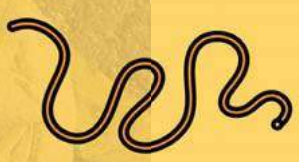
5

O CALDESICH

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

JAK DOBRAĆ MAKARON DO SOSU

Sprawdź, jaki typ makaronu pasuje do twojego sosu



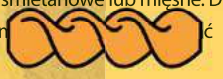
Długi i wąski
Lekkie sosy na bazie owoców morza, kremowe i na oliwie



Długie wstążki
Bogate, mięsne sosy



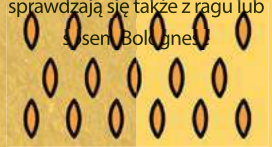
Muszelki
Sosy śmietanowe lub mięsne. Duże n… ć



Świderki
Lekkie i gładkie sosy, które pokryją k… o



Rurki
Do zapiekania z serem, ale sprawdzają się także z ragu lub s…sem Bolognese



Drobne kształty
Do zup, potrawek lub sałatek

Ilustracje GEORGE BLETSIS

eprasa.pl 629bfae6f2

Polska

Redaktor naczelna
Dorota Próchniewicz
dorota.prochniewicz@avt.pl

Współpracownicy:
Marta Karcz, Katarzyna Kaczan
Małgorzata Święczkowska

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

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

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl

DTP
Jakub Tarnowski
jakub.tarnowski@avt.pl

Prenumerata
prenumerata@avt.pl

Kolportaż
Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

United Kingdom

Christine Hayes
Editor-in-Chief

Keith Kendrick
Magazines Editor

Martin Topping
Creative Director

BBC Worldwide, UK Publishing

Chris Kerwin
Publishing Director

Nichols Brett
Chair, Editorial Reviev Boards

Andrew Moultrie
Director of Consumer Products and Publishing

Mandy Thwaites
Head of Publishing

Eva Abramik
UK Publishing Coordinator

UK. Publishing@bbc.com

goodfood
EDYCJA POLSKA

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

Źródłowe materiały publikacyjne pochodzą z miesięcznika brytyjskiego „GoodFood"

© Copyright 2019 AVT

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

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

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

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 6/2019

Magazyn jest wydawany na licencji brytyjskiego wydawnictwa Immediate Media Co Ltd

oraz BBC Worldwide

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

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

Wybierz z naszych przepisów najlepsze dla siebie

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

Gwarantujemy Tym przepisom możesz zaufać!

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

Jak opracowujemy i testujemy receptury

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

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

Zalecane dzienne spożycie (GDA)

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

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

eprasa.pl 629bfae6f2

Urodziny? Imieniny? Wyjątkowe chwile?

Bon podarunkowy na prenumeratę dowolnego z 18 magazynów to idealny prezent na każdą okazję!



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



Osoba, którą obdarujesz tym bonem, będzie mogła zamówić bezpłatną prenumeratę (liczba w kółku określa ilość wydań danego czasopisma). **Przygotowaliśmy aż 18 tytułów**, więc każdy znajdzie coś dla siebie!



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

Zamów na
UlubionyKiosk.pl/bony

ULUBIONY KIOSK.PL

eprasa.pl 629bfae6f2

NOWOŚĆ



Wydanie specjalne „Fotografia Ślubna i Eventowa" to pierwsze tak obszerne wydanie poświęcone tej tematyce na polskim rynku. Publikacja ma charakter poradnikowy i adresowana jest zarówno dla aspirujących amatorów, którzy chcą związać z tą dziedziną swoją przyszłość, jak i bardziej doświadczonych zawodowców szukających sposobów, by doskonalić i rozwijać biznes!

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

eprasa.pl 629bfae6f2