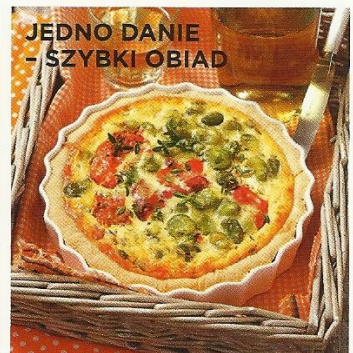
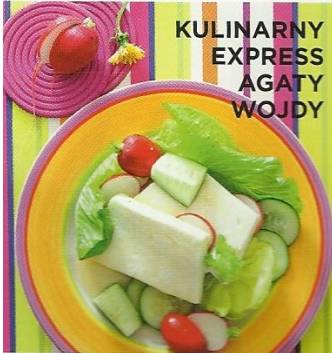


SZYBKA, PROSTA KUCHNIA dla zabieganych i leniwych

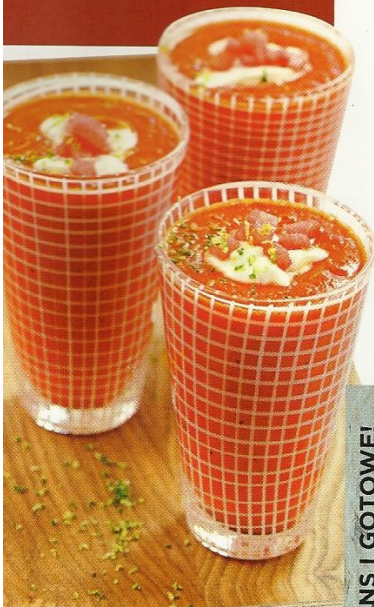
BISTRO

NAJ Magazyn Poleca
cena 4,99 zł, w tym 8% Vat
nr 4/czerwiec 2011

zaprasza **naj magazyn**



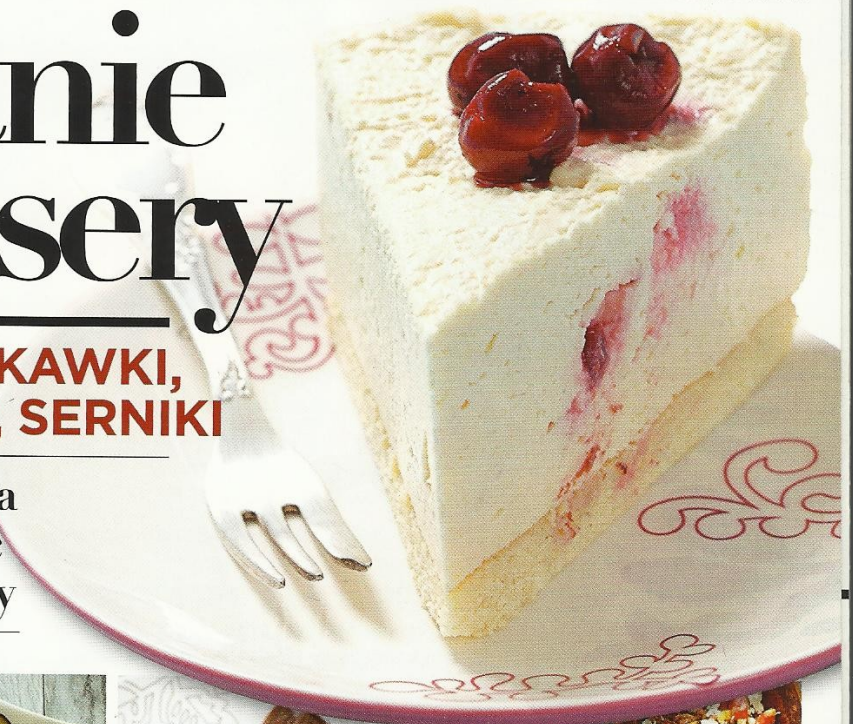
LUNCH
POD
TRZEPAKIEM



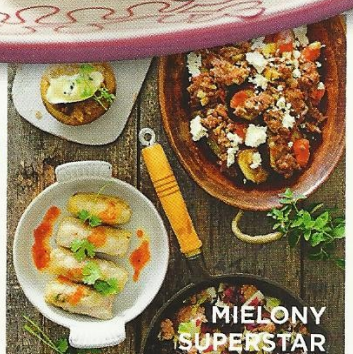
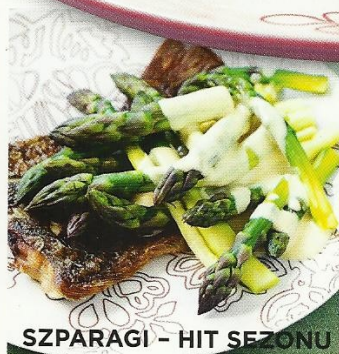
letnie desery

**TRUSKAWKI,
LODY, SERNIKI**

**Kuszająca
lekkość
słodczy**

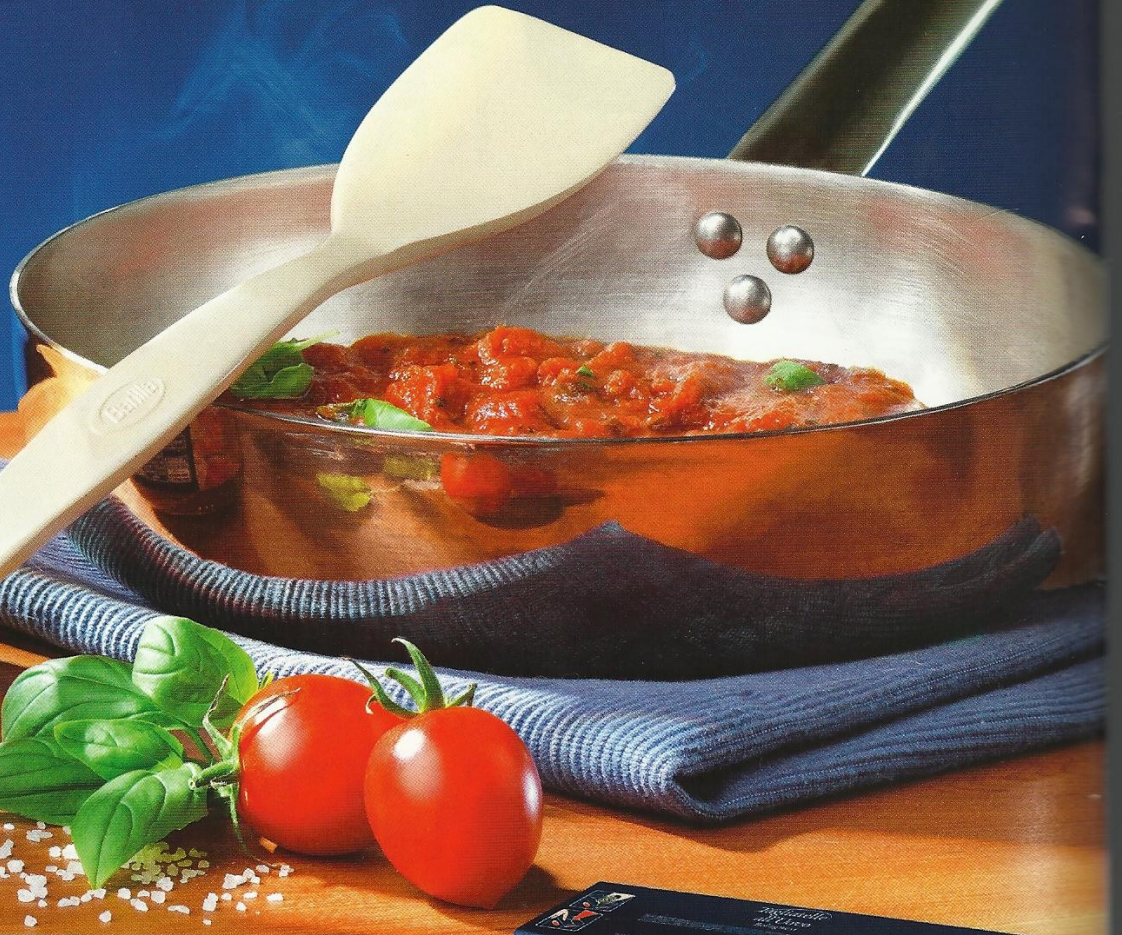


ISSN 2082-9485 INDEKS 273910





To danie pochodzi z Bolonii. W tradycyjnym ujęciu mięsa się nie mielilo, a kroilo na bardzo drobne kawałeczki. Sekretem dobrego sosu bolońskiego jest bardzo długie, kilkugodzinne gotowanie. Może być również podawany ze Spaghetti.



Tagliatelle z sosem Bolognese

Składniki dla 4 osób:

- 400 g makaronu jajecznego Barilla Tagliatelle
- stoiczek sosu Barilla Bolognese
- 15 dag świeżego parmezanu
- kilka listków bazylii

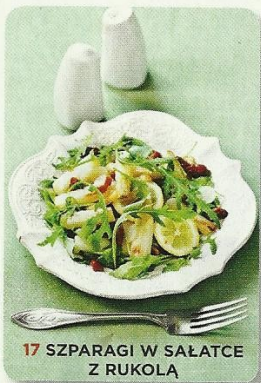
Ugotuj al dente Tagliatelle w dużej ilości osolonej wody. W tym czasie podgrzej na patelni stoiczek sosu Barilla Bolognese. Makaron odsącz i dodaj do niego sos. Całość posyp świeżo startym parmezanem i udekoruj listkami bazylii.

WAŻNE! Wbrew powszechnej opinii makaron nie tuczy, pod warunkiem, że jest on wyprodukowany z pszenicy durum, tak jak wszystkie makarony Barilla, największego na świecie producenta tego włoskiego przysmaku. Danie z makaronu daje nam niezbędną energię i jednocześnie utrzymuje poczucie sytości przed długi czas, jest więc sprzymierzeńcem osób dbających o linię. Ważne, aby makaron był podany na sposób włoski: ugotowany al dente oraz z odpowiednią (czyli niewielką) ilością sosu.

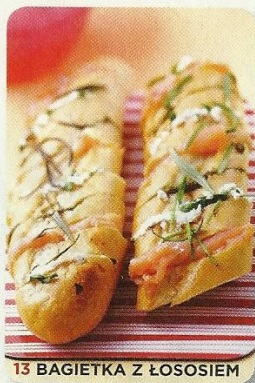


PROMOCJA

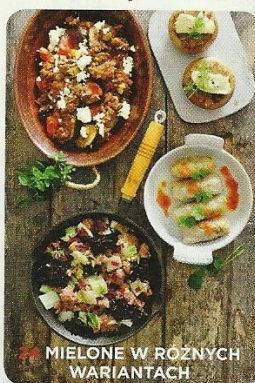
polecamy na CZERWIEC



17 SZPARAGI W SALĄTCE Z RUKOLĄ



13 BAGIETKA Z ŁOSOSIEM



24 MIELONE W RÓŻNYCH WARIANTACH

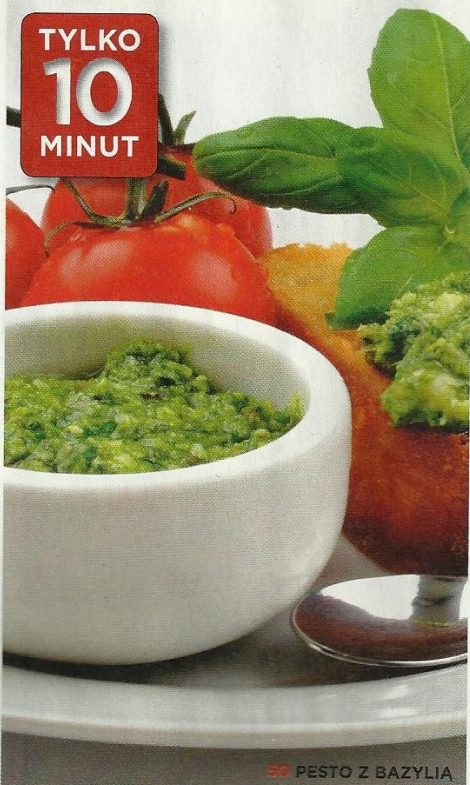


45 KREM Z TRUSKAWKAMI I Z MAKIEM

BISTRO

Rekordzista numeru!

TYLKO
10
MINUT



36 PESTO Z BAZYLIA

OKŁADKA - FOT. A. ROGALSKI, BBS, RUA CASTILHO

TYLKO 15 MINUT

- 04 Szybkie dania z gotowców
- 08 Express Agaty Wojdy
- 12 „Podwórkowe” menu dla dzieci

30 MINUT

- 16 Szparagi - trend sezonu
- 20 4 wcielenia młodego ziemniaka
- 22 Wielki powrót mielonego

45 MINUT

- 26 Jednodaniowe obiady na lato

GOŚCIE IDA

- 32 Grillowanie w plenerze

DESERY

- 40 Truskawkowe inspiracje
- 44 Serniki na zimno
- 46 Dobrana para: lody i czekolada

SKLEP

- 48 Rzeczy piękne i do rzeczy

NA ZAPAS

- 50 Pesto czerwone, pesto zielone: kilka prostych przepisów

* *Bistro to niewielki, często narożny lokalik, kombinacja restauracji, baru i kawiarni. Nazwa pochodzi od rosyjskiego okrzyku „Bystro!” (szybko), którym w dziewiętnastym wieku w Paryżu rosyjscy arystokraci-emigranci poganiali francuskich kelnerów. W naszym Bistrowie jest pysznie – i szybko!*

BISTRO

POLECA **naJ magazyn**

ADRES REDAKCJI:
ul. Marynarska 15,
02-674 Warszawa,
tel. 22 360 3649,
fax. 22 360 39 86

REDAKTOR NACZELNA
Jolanta Orłowska
ZASTĘPCA RED. NACZELNEJ
Renata Chodorowska
DYREKTOR ARTYSTYCZNY
Iwona Kobryń-Gałązka
PROJEKT I ŁAMANIE
Katarzyna Trzeszczkowska
REDAKTOR PROWADZĄCY
Anna Nalikowska
SEKRETARZ REDAKCJI
Aldona Wiśniewska,
Małgorzata Pośnik,
Magdalena Olszewska
FOTOEDYCJA
Ewa Ciszewska

www.kobieta.pl
Agnieszka Niedzielał-Kowalska
SEKRETARKA: Ewa Zawadzka
PRODUKCJA&PREPRESS QUALITY
Marek Szpunar (dyr.),
Piotr Wałędzik
DRUK: RR Donnelley Europe Sp. z o.o.

G+J

G+J Gruner+Jahr Polska
Sp. z o.o. & Co. Spółka
Komandytowa,
ul. Marynarska 15,
02-674 Warszawa

www.guj.pl
PREZES
Magdalena Malicka
WYDAWCA
Agnieszka Doleżych
DYREKTOR PROMOCJI I WYDAWNICZY
Urszula Wilk
MARKETING
Elwira Antolak, Agnieszka Jakóbowska
REKLAMA
Elżbieta Hołubka (dyr. biura reklamy
G+J), Ewa Pietrzykowska (p.o. dyr.
reklamy NAJ Magazynu, Bistro,
Mojego Gotowania),
zespół: Justyna Cytryńska
URODA Magdalena Groszewska (dyr.)
MULTIMEDIA Marcin Koziół (dyr.)

DYSTRYBUCJA I OBSŁUGA KLIENTA
Jerzy Janczak (dyr.)
DYREKTOR PIONU
FINANSOWO-OPERACYJNEGO
Tomasz Kostecki

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów, zastrzega prawo dokonywania skrótów i nie odpowiada za treść zamieszczonych ogłoszeń i anonsów. Wydawca miesięcznika NAJ Magazyn ostrzega P. T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów pisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

15
MINUT

BRUNCH

GRA O CZAS

Smak dania nie zależy od tego, ilu składników do niego użyjesz, ale już czas przyrządzenia - tak. Jeśli jeszcze dołożysz jakiś gotowiec ze sklepu, wystarczy ci kwadrans.

PRZEPISY DLA 4 OSÓB



SKŁADNIKI:



Baza: ananasy z puszki



+ 30 dag wędzonej piersi kurczaka



+ kilka łyżek selera naciowego



+ jabłko
+ 8 łyżek majonezu
+ sok z cytryny
+ sól + pieprz

SAŁATKA Z SELEREM I ANANASEM

Bo nie każdy ma ochotę jeść w ciągu dnia coś ciepłego

▼ Kurczaka kroimy w kostkę. Seler myjemy, czyścimy, kroimy - w plasterki. Jabłko po umyciu i obraniu przepoławiamy, wykrawamy środki, dzielimy owoc na mniejsze kawałki. 3 plastry ananasa odcedzamy z soku, kroimy. Mieszamy warzywa z kurczakiem, dodajemy majonez, sok z cytryny. Przyprawiamy sałatkę solą i pieprzem do smaku. Przed podaniem dobrze jest schłodzić ją w lodówce.

15
MINUT

15
MINUT
BRUN



SKŁADNIKI:



Baza: musztarda
z rodzynkami i miodem



+ 16 krewetek tygrysy
+ sól + pieprz + oliwa



+ 2 łyżki masła
+ 3 ząbki czosnku
+ 100 ml białego
wytrawnego wina
+ sok z cytryny
+ łyżka musztardy
dijońskiej z gorczycą



+ po kilka gałązek
koperku i pietruszki

KREWETKOWE SZASZŁYKI *Dużo białka, mało tłuszczu
– coś dla amatorów diety lekkostrawnej*

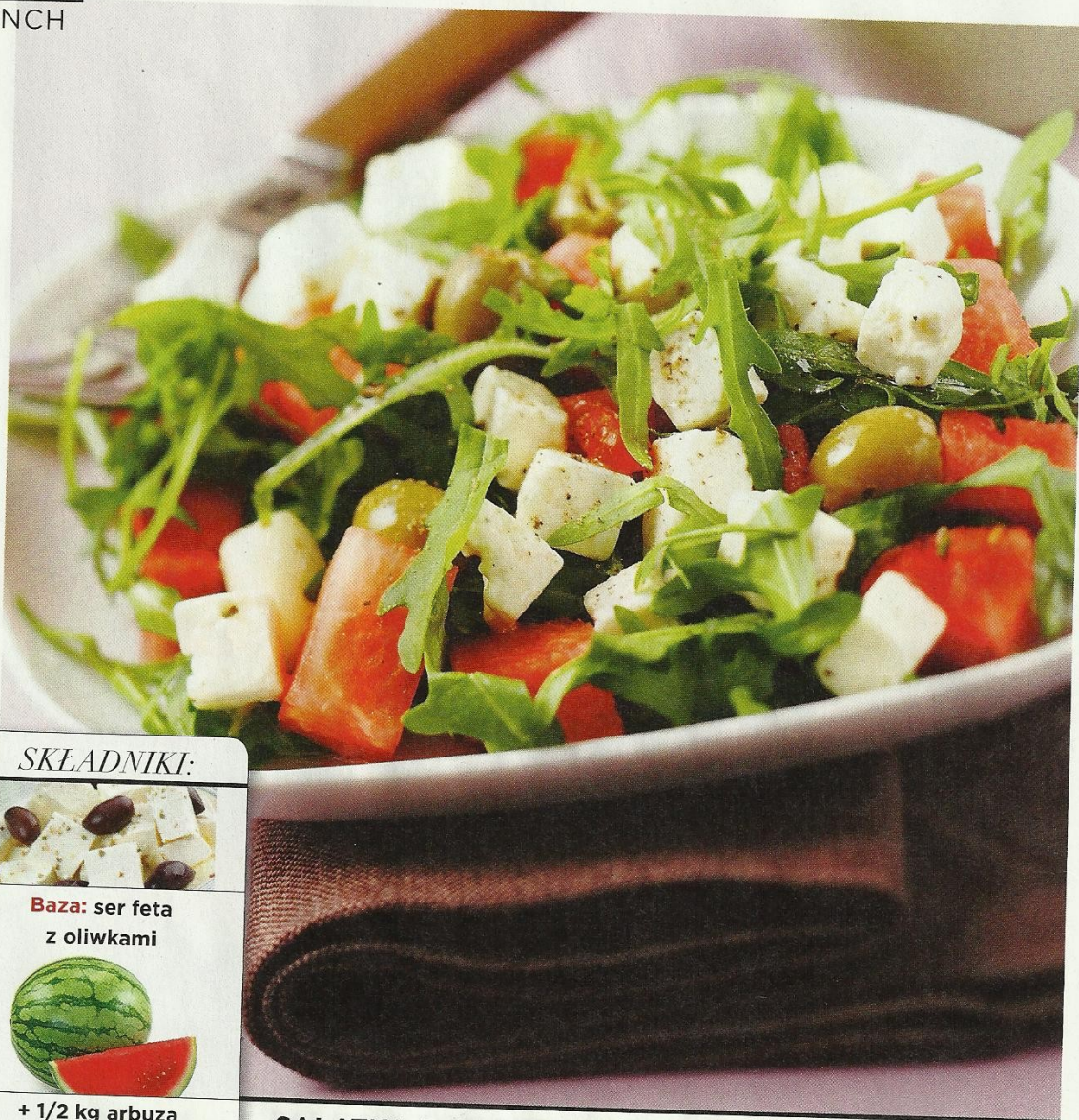
➤ Oczyszczone, obrane krewetki nadziewamy na patyki do szaszłyków, obsypujemy solą, pieprzem, skrapiamy oliwą. Pieczemy w piecu (w 180°C) na wysmarowanej oliwą blasze, obracamy. W tym czasie smażymy na maśle posiekany czosnek, dolewamy wino, sok z cytryny, dodajemy oba rodzaje musztardy. Wlewamy sos na talerze, układamy na nim szaszłyki z krewetek. Dekorujemy koperkiem i natką pietruszki.

15
MINUT

15

MINUT

BRUNCH



SKŁADNIKI:



**Baza: ser feta
z oliwkami**



+ 1/2 kg arbuza



+ 1/2 pęczka rukoli



**+ sok z cytryny
+ pieprz
+ ew. ziarna słonecznika**

SAŁATKA Z ARBUZEM *Soczystość owocu, ostrość rukoli plus gładkość sera z oliwą = satysfakcja kulinarna*

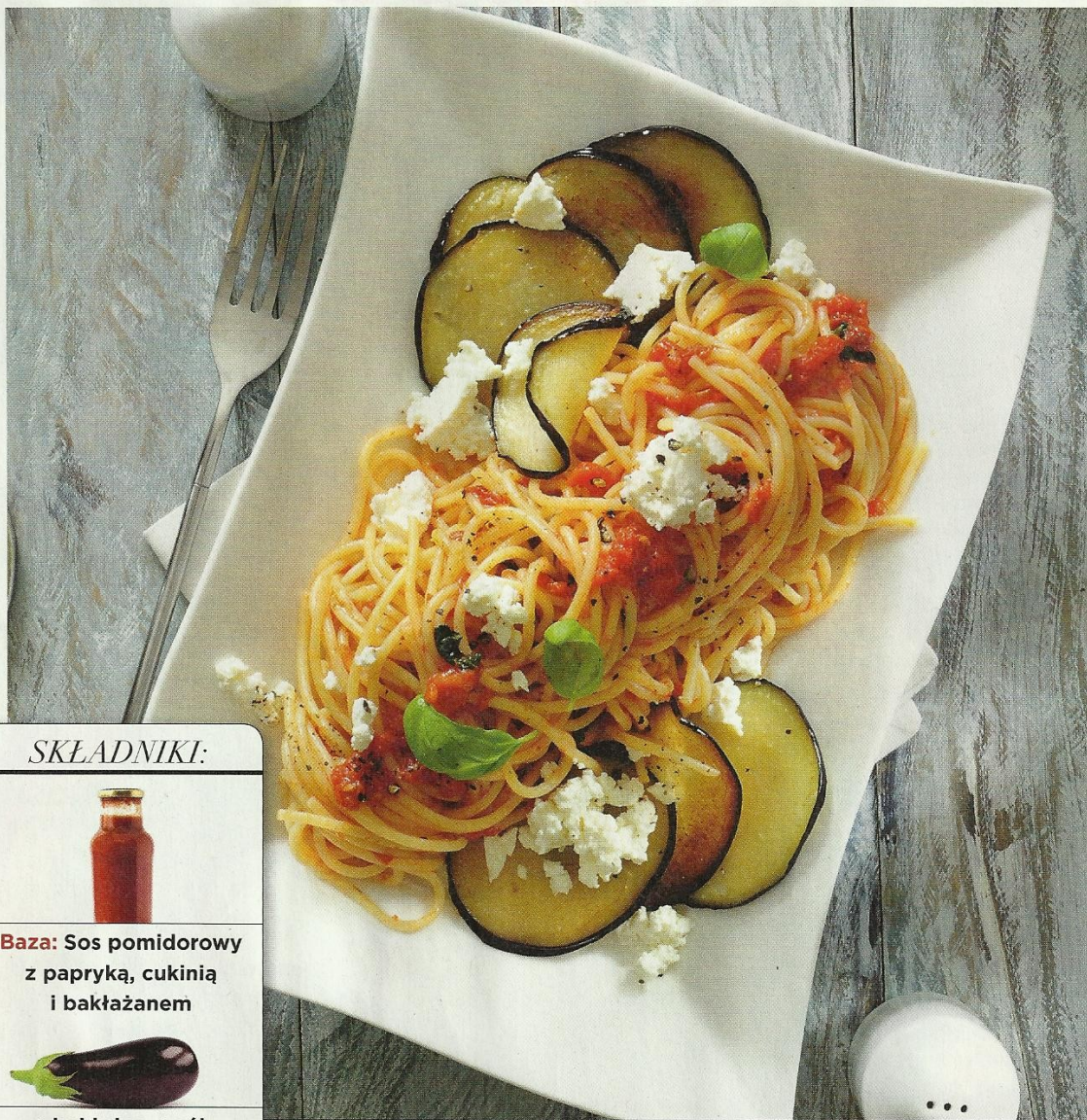
➤ Arbuza dzielimy na mniejsze części, odkrawamy skórkę, usuwamy pestki, miąższ kroimy na kawałki. Rukolę myjemy, osuszamy, łączymy z arbuzem, dodajemy ser z oliwkami i zalewę. Po zmieszaniu wszystkich składników skrapiamy sokiem z cytryny, oprószamy pieprzem i ewentualnie posypujemy ziarnami słonecznika. Możemy je uprażyć na patelni bez dodatku tłuszczu.

15

MINUT

FOT. MIÓD MALINA STUDIO, A. ROGALSKI, SHUTTERSTOCK

15
MINUT



SKŁADNIKI:



Baza: Sos pomidorowy z papryką, cukinią i bakłażanem



+ bakłażan + sól



+ 40 dag spaghetti



+ 2 ząbki czosnku
+ oliwa + listki bazylii
+ pieprz + 20 dag ricotty

SPAGHETTI Á LA NORMA *W kuchni „zabieganej” pani (pana) domu makaron sprawdzi się zawsze*

➤ Bakłażana myjemy, kroimy w cienkie plastry, solimy, smażymy z obu stron, osączamy na papierze kuchennym. Makaron gotujemy w osolonej wodzie. W tym czasie obieramy czosnek, szklimy na oliwie. Dokładamy gotowy sos, posiekane listki bazylii i razem dusimy. Smakujemy i ewentualnie przyprawiamy solą i pieprzem. Makaron mieszamy z sosem, posypujemy pokruszoną ricottą. Podajemy z plastrami usmażonego bakłażana.

15
MINUT

15

MINUT

**EXPRESS
AGATY
WOJDY**

MENU NA UPAŁY

W gorące dni chciałoby się zjeść **COŚ** lekkiego. Proponujemy dwa idealne dania według przepisów specjalistki od kuchni, Agaty Wojdy. **PRZEPISY DLA 4 OSÓB**





TERRINA CHRZANOWA Z LISTKAMI SAŁATY, RZODKIEWKĄ I OGÓRKIEM

Świetna na letnie śniadanie na leżaku lub na lekką kolację

1/2 kg sera białego mielonego + 2 łyżki kremowego sera śmietankowego + łyżka chrzanu + 250 ml słodkiej śmietanki 18% + sól + biały pieprz do smaku + 2 łyżki oliwy z oliwek + 5 łyżeczek żelatyny + olej do foremki

Do miski wrzucamy oba serki i doprawiamy chrzanem. Mieszając mikserem, dolewamy śmietankę. Doprawiamy solą, pieprzem, oliwą. Żelatynę zalewamy ok. 1/4 szklanki wrzątku, mieszamy, aż się rozpuści. Studzimy i wlewamy do masy, miksując. Foremkę smarujemy olejem i wykładamy starannie folią

FOT. A. MAJEWSKA, A. ROGALSKI



AGATA WOJDA:

Autorka przepisów, szefowa kuchni warszawskiego Bistro Księgarni Opasły Tom PIW, prowadzonego przez Agnieszkę i Marcina Kreglickich. Z twórczą pasją gotuje i... gra na skrzypcach.

spożywcą. Wlewamy terrinę, obstukujemy. Zakrywamy folią, wstawiamy na 3 godziny do lodówki. Kroimy w plastry. Podajemy w towarzystwie kolorowych listków sałat, koniecznie z kawałkami świeżego ogórka i cienkimi plasterkami rzodkiewki, polanymi miodowo-cytrynowym winegretem (łyżkę miodu ucieramy z sokiem z cytryny i 4 łyżkami oliwy, przyprawiamy solą i pieprzem).

ZAPIEKANA MŁODA MARCHEWKA Z BUNDZEM I POMARAŃCZAMI

Do przekąszenia w porze lunchu

2 pęczki młodej marchewki + sól (drobna) + cukier + 3 łyżki masła + 4 ząbki czosnku + sok z pomarańczy + skórka z pomarańczy + łyżka masła do wysmarowania blaszki + 10 dag

płatków migdałowych

+ 400 g bundzu (lub greckiej

fety) + sok z cytryny

+ gruba sól morska

+ duży pęczek koperku

Marchewkę obieramy i kroimy wzdłuż na połówki. Wrzucamy do lekko osolonego i posłodzonego wrzątku, gotujemy ok. 3 minut. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy odsączone marchewki i posiekany czosnek. Wlewamy sok i posiekaną skórkę z pomarańczy. Szybko redukujemy płyn na dużym ogniu, delikatnie przekręcając marchewkę (ok. 2 minut). Naczynie do zapiekania smarujemy łyżką masła, układamy w nim gorące marchewki bardzo blisko siebie. Posypujemy płatkami migdałowymi i pokruszonym bundzem (lub fetą), skrapiamy sokiem z cytryny i solimy grubą solą. Zapiekamy 12-15 minut w 180°C. Podajemy posypane grubą warstwą posiekanego kopru, koniecznie ze szklanką zimnej, doprawionej solą i pieprzem maślanek.

15
MINUT

BRUNCH

LATO w miłoście

Zanim wyruszyście całą rodziną na wakacje, parę dni dzieciaki (te trochę starsze) zostaną w domu, gdy ty będziesz w pracy. Przygotuj im coś pysznego na **przekąskę** pod trzepakiem. PRZEPISY NA **4 PORCJE**

BAGIETKA Z ŁOSOSIEM

Albo z wędliną; dostosuj „wkładkę” do gustu dziecka

długa bagietka + 2 płyty wędzonego łososia
+ sok z cytryny + świeży ogórek + 20 dag
twarogu + 3 łyżki śmietany + sól + pieprz
+ kilka gałązek szczypiorku + 2 łyżki pesto
z bazylii (ze słoika lub domowego)

▼ Bagietkę nacinamy co 2 cm ukośnie, ale nie do końca. Łososia dzielimy na mniejsze kawałki, skrapiamy sokiem z cytryny. Ogórek myjemy (nie obieramy), kroimy w cienkie plastry. Twaróg rozdrabniamy, mieszamy

ze śmietaną, solą, pieprzem, posiekany szczypiorkiem. W nacięcia bagietki wkładamy łososia na przemian z twarogiem i ogórkiem, dodajemy trochę pesto.

Bagietkę można pochłonać całą, lub mieć na dłużej, odrywając porcje.

TORTILLA Z TRUSKAWKAMI, KOZIM SERKIEM I RUKOLĄ

Te do schrupania na dworze zawiń w aluminiową folię

20 dag truskawek + 1/2 pęczka rukoli + cebula
+ 4 placki tortilli + 10 dag serka koziego + 3 łyżki oliwy + 2 łyżki soku z cytryny + sól + pieprz

▼ Truskawki myjemy, osuszamy, obrywamy szypułki, dzielimy owoce na połówki. Rukolę myjemy, osączamy. Cebulę kroimy w plasterki. Podgrzane w piekarniku tortille zwijamy w rolki i napełniamy warzywami oraz serkiem. Przed podaniem skrapiamy dressingiem z oliwy, soku z cytryny, soli i pieprzu.

Rada: ułóż składniki w plastikowym pudełku. Napełnianie tortilli dzieci potraktują jak zabawę i tym chętniej coś zjedzą. Dressing przygotuj wcześniej, niech czeka gotowy w miseczce.

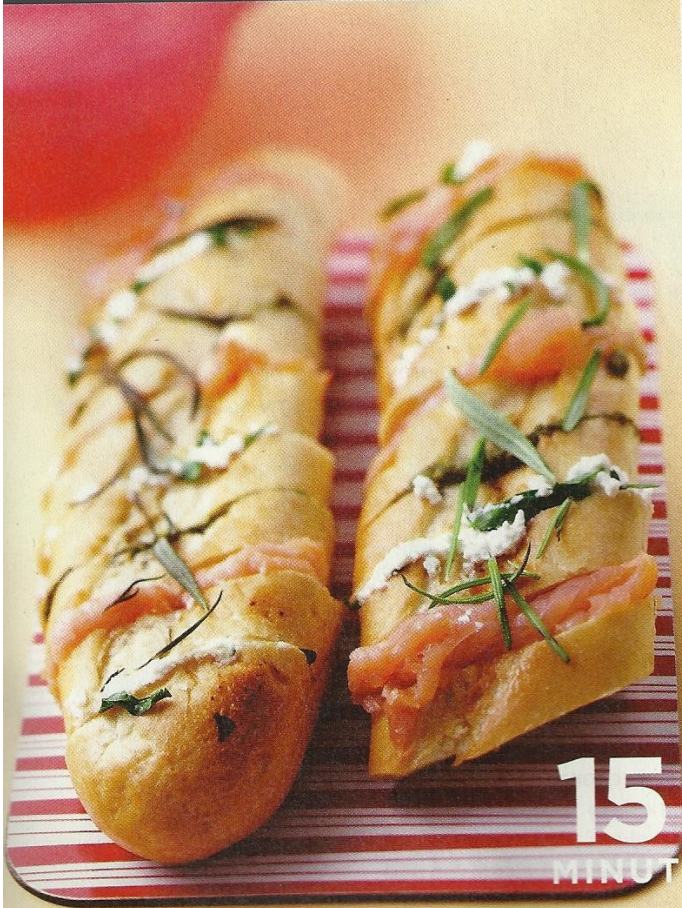
NAPÓJ ENERGETYCZNY

Polecamy, mimo że dzieciom energii nie brakuje nigdy!

6 pomidorów + 1 l soku pomidorowego + 2 łyżki oliwy + sól + pieprz + 1/2 łyżeczki cukru + 2 łyżki jogurtu naturalnego + łyżka posiekanej natki pietruszki

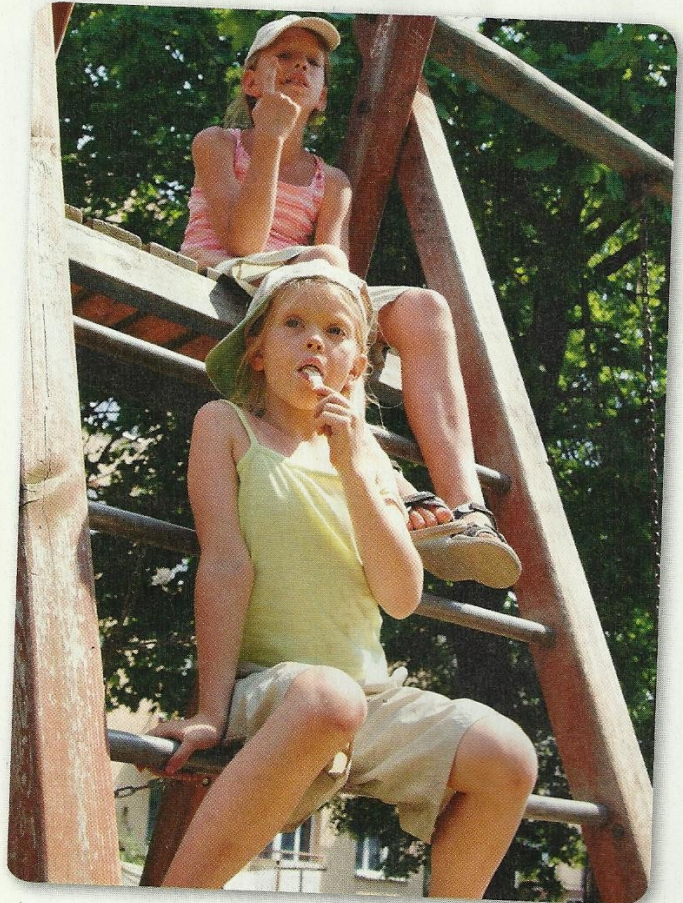
▼ Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki, kroimy na kawałki, miksujemy. Dolewamy sok pomidorowy, oliwę. Przyprawiamy solą, pieprzem, cukrem. Taki shake dobrze smakuje z kleksem jogurtu, posypany natką.

Napój w dzbanku wkładamy do lodówki; natka będzie chyba jednak tylko dla chętnych, nie każde dziecko kocha zieleninę.



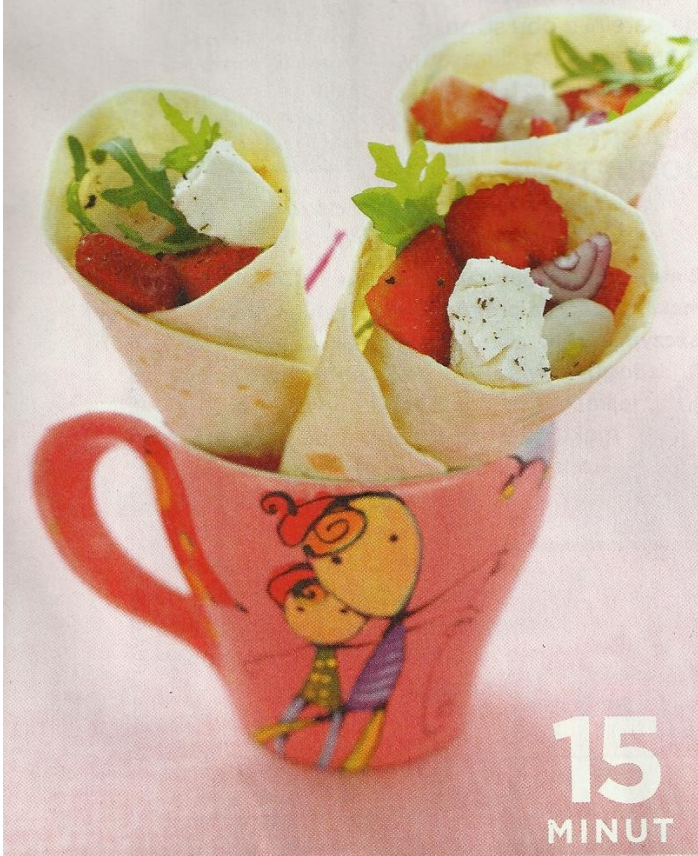
15
MINUT

BAGIETKA Z ŁOSOSIEM

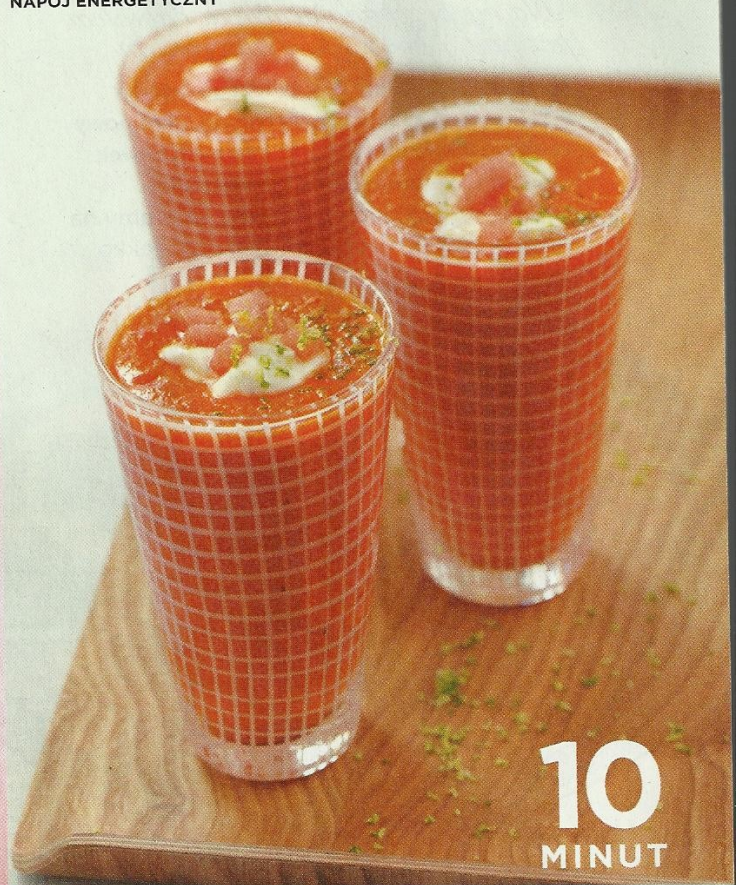


TORTILLA Z TRUSKAWKAMI, KOZIM SERKIEM I RUKOLA

NAPÓJ ENERGETYCZNY



15
MINUT



10
MINUT

15
MINUT

BRUNCH

SAŁATKA ZE ŚWIDERKAMI

*Co do typu makaronu
- nie upieramy się przy świderkach*

25 dag makaronu (np. świderki) + sól + puszka zielonego groszku + papryka żółta + papryka czerwona + 20 dag szynki z indyka + kilka listków roszponki + mały jogurt naturalny + 2 łyżki majonezu + pieprz + słodka papryka w proszku

▼ Makaron gotujemy al dente w osolonej wodzie, odcedzamy.

Makaron to dla dzieci jeden z ulubionych produktów, więc na pewno sałatka zniknie, nim wrócisz z pracy.

Groszek osączamy na sitku. Papryki myjemy, przepoławiamy, kroimy w kostkę, szynkę - w paski. Roszponkę po umyciu osuszamy. Mieszamy wszystkie składniki sałatki.

Jogurt łączymy z majonezem, solą, pieprzem i papryką i podajemy osobno.

PASTA SEROWO-WARZYWNA

*Dla nie przepadających za nabiałem
przygotuj pastę np. z tuńczykiem*

pęczek rzodkiewki + 1/2 świeżego ogórka + sól + 1/2 pęczka natki pietruszki + kremowy serek śmietankowy + garść czarnych oliwek + pieprz + ziarna sezamu i słonecznika

▼ Rzodkiewki i ogórek myjemy, ścieramy na tarce o grubych oczkach. Warzywa lekko

Pastę zostawiamy w lodówce - do zjedzenia z kawałkiem bułki.

solimy i odstawiamy na chwilę. Natkę myjemy, osuszamy, siekamy. Warzywa osączamy i mieszamy z serkiem. Dodajemy drobno posiekane oliwki. Przyprawiamy solą i pieprzem. Łączymy z uprażonymi na suchej patelni ziarnami sezamu i słonecznika.

TOST NA CIEPŁO

Wariant wytrawny można zastąpić słodkim i podać z owocami

4 kromki chleba tostowego + 4 łyżki majonezu + kilka gałązek natki pietruszki + po 4 plasterki szynki gotowanej i żółtego sera + jajko + 3/4 szklanki mleka + sól

▼ Pieczywo smarujemy z jednej strony majonezem. Układamy na nim po garstce natki i po plasterze szynki oraz sera. Składamy kromki w 2 kanapki. Odcinamy z chleba skórki, przekrawamy kanapki poprzecznie, w trójkąty. Jajko roztrzepujemy z mlekiem, dodajemy sól. Zanurzamy kanapki w jajku. Podsmażamy na patelni z obu stron, a następnie przykrywamy, żeby ser się rozpuścił.

Nastolatek poradzi sobie z podsmażeniem tostów, ale możesz wcześniej roztrzepać jajko z mlekiem. W lodówce nie mu się nie stanie.

PLACKI JOGURTOWE

W niewielkim rozmiarze, czyli do wzięcia w rękę - czysta :)

2 małe jogurty naturalne + 2 jajka + 3/4 szklanki mąki + łyżeczka proszku do pieczenia + po szczypcie soli i cukru + olej do smażenia

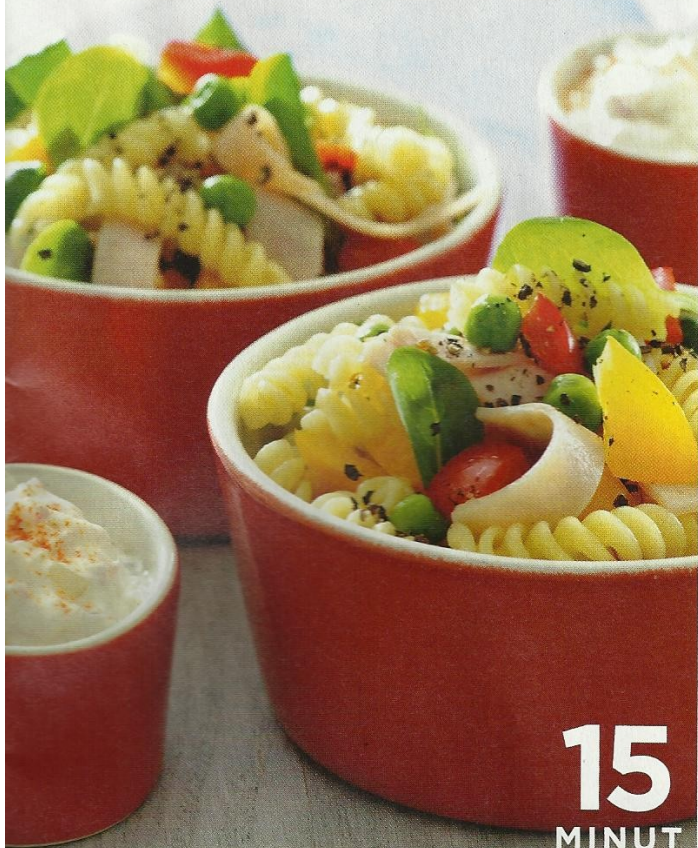
▼ Jogurty wlewamy do miseczki, wbijamy jajka, mieszamy. Dodajemy stopniowo mąkę (ciasto powinno mieć półgęstą konsystencję), proszek do pieczenia, cały czas mieszając. Doprawiamy

solą i pieprzem. Smażymy porcjami placki na oleju, osączamy na papierze kuchennym i przekładamy na talerz. Przechowujemy pod przykryciem.

Placki smaczne są także na zimno, z dowolnym dodatkiem: dżemem, serkiem homogenizowanym, albo i bez.



15
MINUT

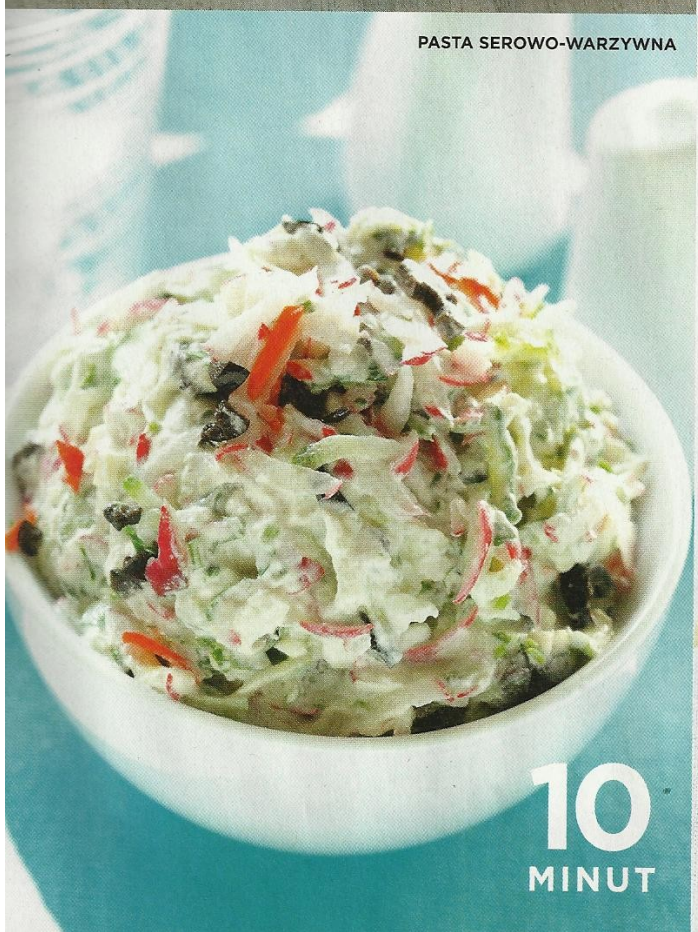


15
MINUT

SALATKA ZE ŚWIDERKAMI

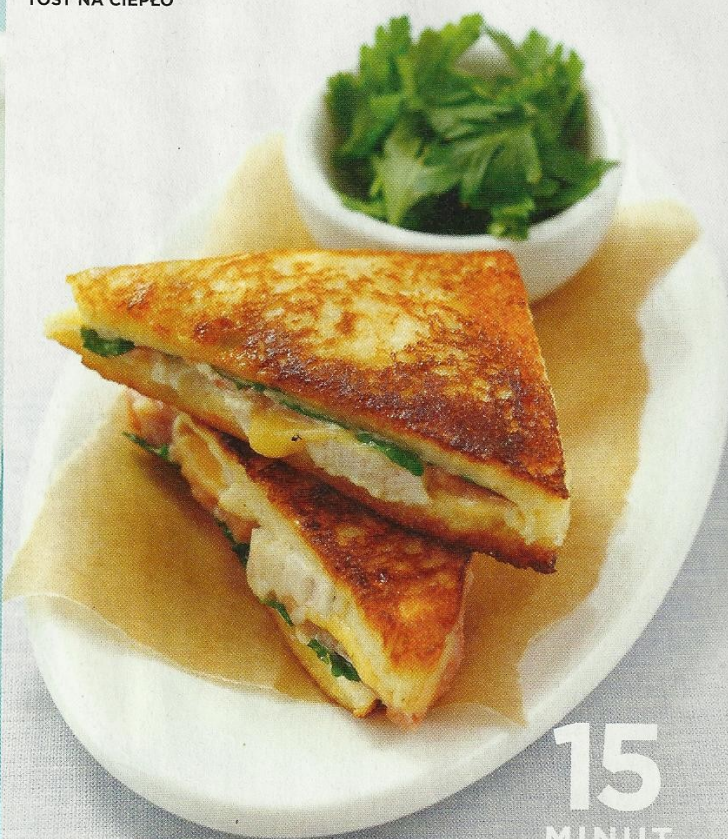
DOBRA RADA:

Aktywnym nastolatkom włoż gotową pizzę do zamrażalnika. Odgrzej ją sobie w piecu, gdy zgłodnieją. Konieczny będzie duży zapas wody mineralnej!



10
MINUT

PASTA SEROWO-WARZYWNA



15
MINUT

TOST NA CIEPŁO

30
MINUT

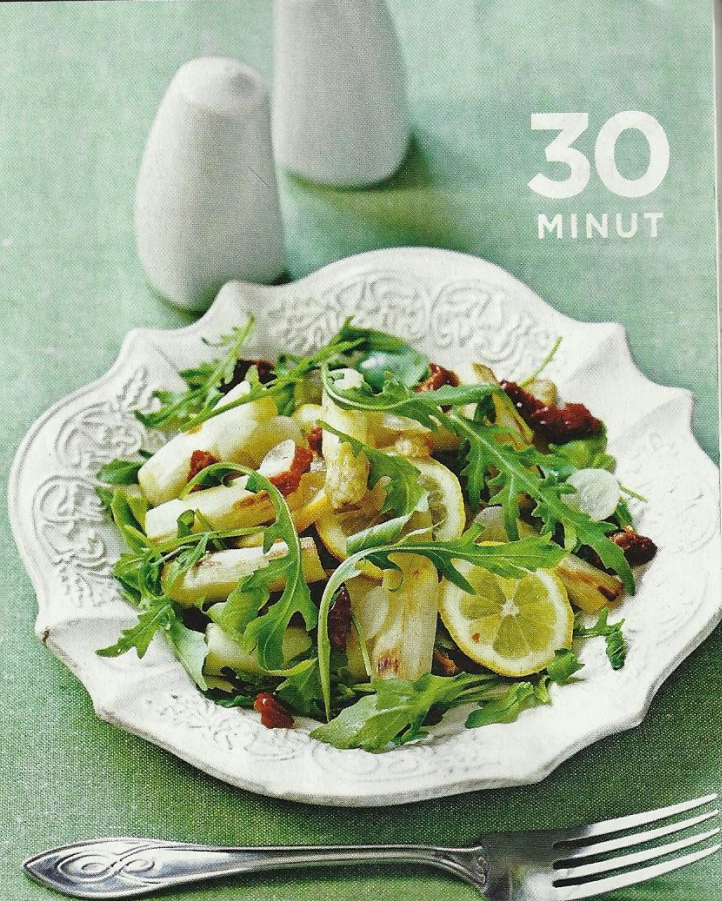
SZPARAGI

15
MINUT

SZPARAGI
Z ZIOŁOWYM SOSEM



Z POŁĘDWICA



30
MINUT

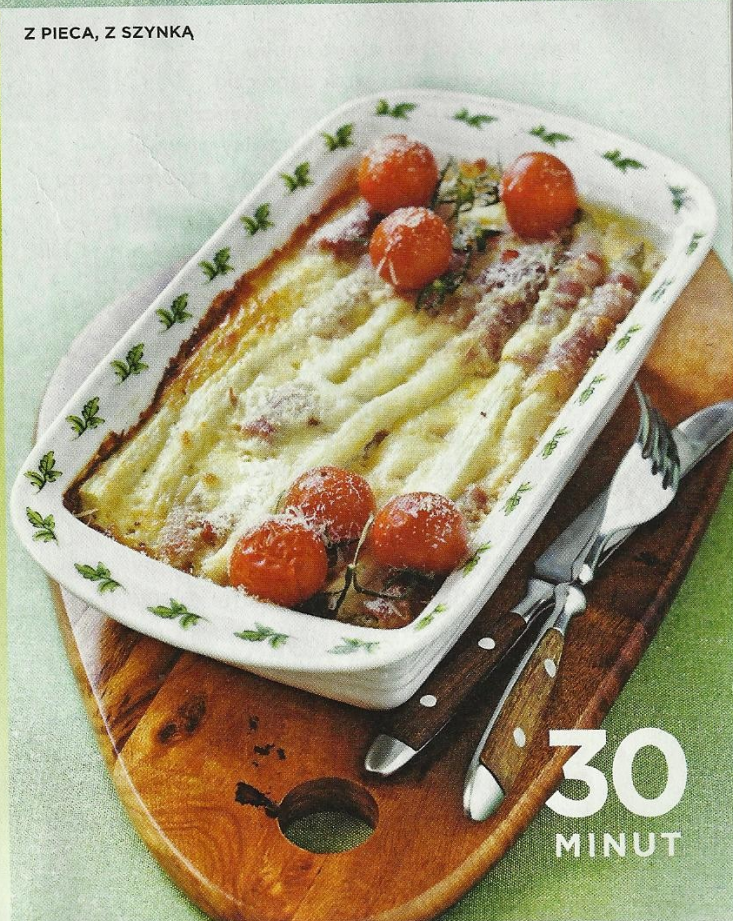
W SAŁATCE Z RUKOŁĄ

Z PIECA, Z SZYNKA

BIEL + ZIELEŃ = SMAK

Spieszmy się jeść szparagi, bo te świeże na krótko zaszczycą swoją obecnością warzywniaki. Znakomite jako przystawka, dodatek do obiadu, danie główne. W najprostszej postaci – gotowane i z sosem – zajmą ci w kuchni 15 minut!

PRZEPISY DLA 4 OSÓB



30
MINUT

30 MINUT

SZPARAGI

Z ZIOŁOWYM SOSEM

Szparag ekspresowy

**1 kg szparagów + sól + szczypta cukru + szalotka
+ 4 łyżki masła + 125 ml białego wina + 75 ml
wermutu + liść laurowy + 8 gałązek szczypiorku
+ 4 gałązki natki pietruszki + 3 żółtka + 200 ml
kwaśnej śmietany + pieprz + łyżka oliwy truflowej**

➤ Szparagi obieramy na całej długości, odłamujemy twarde końce. Gotujemy w wodzie z solą i cukrem. Osączamy, przechowujemy w ciepłe. Szalotkę obieramy i rumienimy na 2 łyżkach rozgrzanego masła. Dodajemy oba rodzaje wina, liść laurowy i część posiekanych ziół. Redukujemy sos do połowy. Przekładamy do metalowej miseczki i podgrzewamy w kąpielii wodnej, dodając stopniowo żółtka i cały czas mieszając. Dodajemy resztę masła i ziół, śmietanę. Przyprawiamy solą, pieprzem, oliwą truflową. Szparagi podajemy polane sosem.

Z POŁĘDWICĄ

Szparag mięsophilny

kawałek (2 cm) świeżego imbiru

**+ 2 ząbki czosnku + strąk papryczki
chili + 100 ml sosu sojowego + łyżeczka mąki
ziemniaczanej + 40 dag polędwicy wołowej
+ 50 dag białych szparagów + sól + szczypta cukru
+ 1/2 pęczka kolendry + 2 łyżki oliwy + pieprz**

➤ Imbir i czosnek obieramy, drobno siekamy. Chili przepoławiamy, usuwamy nasionka, kroimy papryczkę w krążki. Sos sojowy mieszamy z mąką i 150 ml wody. Dodajemy imbir, chili, czosnek. Polędwicę kroimy w cienkie plastry i wkładamy do marynaty. Szparagi obieramy, gotujemy kilka minut w osolonej i osłodzonej wodzie, odcedzamy. Z kolendry obrywamy listki. Mięso smaży na oliwie, odkładamy, a na patelnię wrzucamy pokrojone szparagi, solimy, pieprzymy. Podajemy polędwicę ze szparagami, polewamy marynatą, posypujemy kolendrą.

W SAŁATCE Z RUKOLĄ

Szparag podsmażany

**1 kg białych szparagów + pęczek rukoli + szalotka
+ cytryna + oliwa + gruba sól + pieprz**

➤ Szparagi po obraniu i odłamaniu końcówek kroimy na mniejsze kawałki. Rukolę myjemy,

osączamy. Szalotkę obieramy, kroimy w cienkie plastry. Cytrynę przepoławiamy, z jednej połówki wyciskamy sok, drugą kroimy w plastry. Mieszamy plastry cytryny, szalotkę, oliwę, sok z cytryny, przyprawiamy solą i pieprzem. Układamy rukolę na talerzu i polewamy sosem. Na rozgrzaną oliwę wrzucamy stopniowo szparagi. Podsmażamy je, mieszamy, uważając, żeby ich nie przypalić. Przekładamy na talerze z rukolą, solimy. Możemy posypać pokrojonymi suszonymi pomidorami.

Z PIECĄ, Z SZYNKĄ

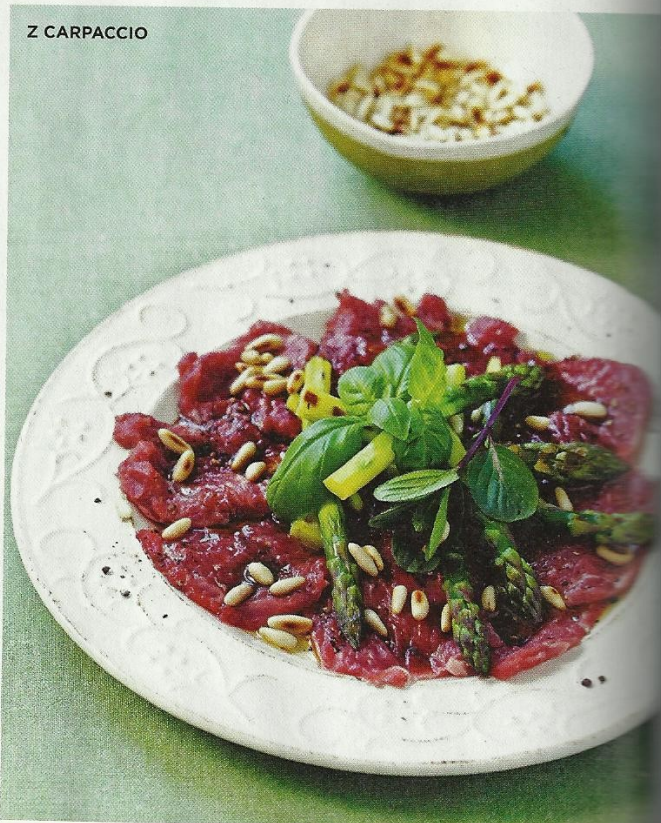
Szparag zapiekany

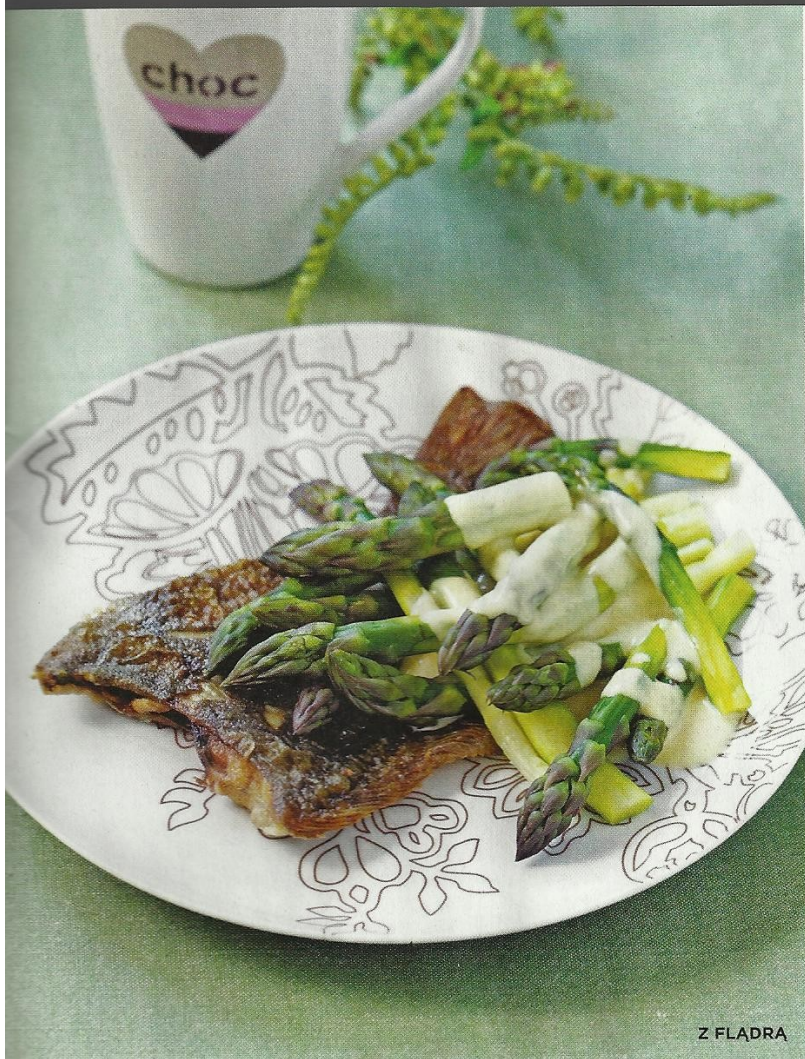
**1,5 kg białych szparagów + sól + szczypta cukru
+ 15 dag pomidorków koktajlowych + 20 dag
szynki + 1/2 pęczka szczypiorku + naturalny serek
homogenizowany + jajko + szklanka mleka
+ 10 dag startego parmezanu + pieprz**

➤ Szparagi obieramy, odłamujemy końcówki. Gotujemy w wodzie z solą i cukrem ok. 10 minut. W tym czasie myjemy i przepoławiamy pomidorki. Szparagi osączamy z wody. Formę żaroodporną smarujemy tłuszczem. Połowę szparagów owijamy w pokrojoną w plastry szynkę. Układamy w formie na przemian z pozostałymi. Dorzucamy pomidorki. Szczypiorki myjemy, siekamy,

30 MINUT

Z CARPACCIO





Z FLADRA

mieszamy z serkiem, jajkiem, mlekiem oraz połową parmezanu. Solimy, pieprzymy. Polewamy sosem szparagi, posypujemy resztą parmezanu. Wkładamy na 20 minut do piekarnika i pieczemy w temperaturze 180°C.

Z CARPACCIO

Szparag zblanszowany

40 dag zielonych szparagów + sól + cukier + 1/2 szklanki oliwy + pieprz + garść startego parmezanu + łyżka bułki tartej + 3 łyżki orzeszków piniowych + 30 dag chudej wołowiny + 3 łyżki octu balsamicznego + sól morską + po 2 gałązki mięty i bazylii

➤ Ze szparagów odłamujemy końcówki, obieramy. Błanszujemy w osolonej wodzie z dodatkiem cukru. Odcedzamy i przekładamy do wysmarowanej oliwą formy żaroodpornej. Posypujemy solą, pieprzem, parmezanem i bułką tartą. Orzeszki piniowe prażymy na patelni bez dodatku tłuszczu. Łyżkę oliwy rozsmarowujemy w woreczku foliowym. Wołowinę kroimy

**30
MINUT**

SOSY DO SZPARAGÓW:

Z ESTRAGONEM I ŻÓŁTKIEM (10 minut)

+ 3 żółtka + 200 ml wina musującego albo szampana + sól + szczypta cukru + łyżka świeżego estragonu

Żółtka ucieramy w kąpieli wodnej, dodając wino (odrobinę zostawiamy), sól, cukier. Cały czas mieszamy, dodajemy posiekany estragon. Przed podaniem wlewamy do sosu jeszcze trochę wina musującego.

PARMEZANOWY (10 minut)

10 dag parmezanu + ząbek czosnku + 3 filety anchois + 1/2 kubka kwaśnej śmietany (100 ml) + mały jogurt naturalny + 1/2 szklanki mleka + sól + pieprz + łyżka soku z cytryny

Parmezan ścieramy. Czosnek przeciskamy przez praszkę, anchois rozdrabniamy. Mieszamy ze śmietaną, jogurtem i mlekiem. Przyprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny.

w cieniutkie plastry. Wkładamy warstwami do woreczka z oliwą i spłaszczamy tłuczkiem. Wyjmujemy, układamy na talerzach. Resztę oliwy mieszamy z octem balsamicznym. Szparagi wkładamy do piekarnika i podpiekamy pod grillem przez 5 minut. Wołowinę posypujemy pieprzem i solą morską.

Polewamy sosem z octu balsamicznego i oliwy, układamy na wierzchu szparagi, posypujemy orzeszkami. Dekorujemy świeżą miętą, bazylią.

Z FLADRĄ

Szparag ugotowany

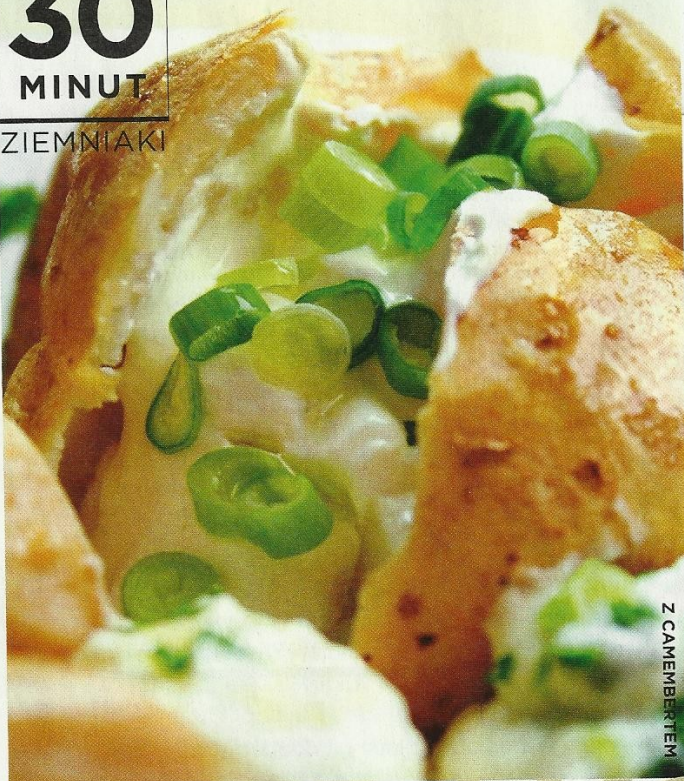
70 dag zielonych szparagów + sól + łyżeczka cukru + 50 dag fladry + 3 łyżki soku z cytryny + pieprz + 3 łyżki mąki + 4 łyżki masła + 2 żółtka + 2 łyżeczki musztardy + 100 ml wytrawnego wina + 4 łyżki jogurtu naturalnego

➤ Szparagi, po odłamaniu zdrewniałych końcówek, obieramy. Gotujemy 10 minut w osolonej wodzie z cukrem. Filety z fladry skrapiamy sokiem z cytryny, obsypujemy solą i pieprzem. Obtaczamy w mące i smażyemy na rozgrzanym maśle z obu stron. Żółtka ucieramy w kąpieli wodnej, dodajemy musztardę, wino, sól, pieprz i cukier. Gdy sos zgęstnieje, dodajemy jogurt, mieszając. Dosmaczamy jeszcze solą i pieprzem. Szparagi dobrze osączamy, podajemy z filedami, polane sosem.

**25
MINUT**

30
MINUT

ZIEMNIAKI



Z CAMEMBERTEM



W OMLECIE - Z KIEŁBASA



ATRAKCYJNY *młodzieniaszek*

Wszechobecny kult młodości dopadł nawet popularnego ziemniaka. Wystarczy, że pojawi się na straganie, a już jest rozchwytywany. Apetyczny w każdej postaci. PRZEPISY DLA 4 OSÓB

Z CAMEMBERTEM

Serem rozpuszczonym :)

- 8 ziemniaków
- 4 okrągłe serki camembert
- 4 łyżki masła
- 2 serki wiejskie (po 200 g)
- pečzek szczypiorku
- sól + pieprz

➤ Ziemniaki czyścimy i gotujemy w mundurkach. Kroimy na połówki, układamy w wysmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym. Na każdej kładziemy po ćwiartce camemberta i ćwierć łyżeczki masła. Zapiekamy w temp. 180°C, aż ser ładnie się stopi. Serki wiejskie mieszamy z posiekanym szczypiorkiem. Dosmaczamy solą i pieprzem. Ziemniaki podajemy z kleksem wiejskiego sera, posypane szczypiorkiem.

30
MINUT

W OMLECIE - Z KIEŁBASA

Plus trochę warzyw dla zdrowia

- 4 ziemniaki
- oliwa
- 20 dag kiełbasy
- 2 dymki
- po strąku czerwonej i zielonej papryki

20
MINUT

- 6 jajek
- sól + pieprz

świeży rozmaryn i szalwia

➤ Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w cienkie plastry i smażymy na oliwie. Kiełbasę kroimy w plasterki. Dymki siekamy. Papryki dzielimy na połówki, usuwamy ziarenka, a miąższ

DOBRA RADA: Omlet to specjal raczej śniadaniowy, ale ten z ziemniakami jest na tyle treściwy, że warto go podać na obiad, z dodatkiem surówki.



kroimy w kostkę. Dokładamy do ziemniaków dymkę, kiełbasę i smażymy razem. Zalewamy rozmąconymi jajkami z dodatkiem soli, pieprzu, rozmarynu i szałwii. Smażymy omelet z obu stron. Podajemy gorący.

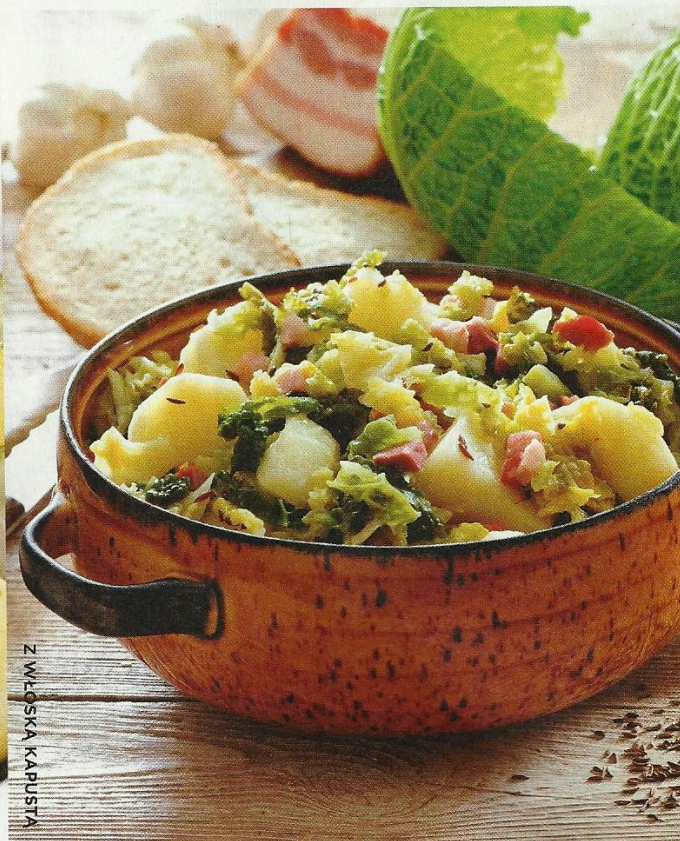
W SAŁATCE - Z OGÓRKAMI MAŁOSOLNYMI

Zapachniało latem

70 dag młodych ziemniaków
6 ogórków małosolnych
pęczek koperku
mały por
czerwona cebula
2 łyżki octu winnego
1/2 szklanki bulionu warzywnego
2 łyżki oliwy
2 łyżki musztardy
sól + pieprz
szczypta cukru

➤ Ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie. Odlewamy, studzimy, przekładamy do miski. Ogórki kroimy w plasterki, koperek drobno siekamy (zostawiamy kilka gałązek w całości do dekoracji). Por po oczyszczeniu kroimy. Cebulę obieramy, siekamy. Mieszamy wszystkie składniki sałatki i polewamy sosem

25
MINUT



z octu winnego, bulionu, oliwy i musztardy, przyprawionego solą, pieprzem i cukrem. Polewamy sosem sałatkę. Dekorujemy koperkiem.

Z WŁOSKĄ KAPUSTĄ

W jednym garnku

cebula
2 łyżki oleju
główka młodej włoskiej kapusty
1/2 kg młodych ziemniaków
2 szklanki bulionu mięsnego z kostki
15 dag wędzonego boczku
2 ząbki czosnku
sól + pieprz + kminek

➤ Cebulę obieramy, siekamy, podsmażamy na oleju. Dodajemy do niej poszatkwoną kapustę i ziemniaki pokrojone w grubą kostkę. Wlewamy bulion i gotujemy bez przykrycia. Boczek kroimy w kostkę, przesmażamy, dorzucamy do kapusty i ziemniaków. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz i kminek do smaku.

30
MINUT

DOBRA RADA: Młodych ziemniaków do letnich sałatek możemy nie obierać ze skórki. Wyszorujmy je tylko szczoteczką i ugotujemy we wrzątku.

30
MINUT
MIELONE

Klub MIELONEGO KOTLETA

Coś dla kulinarnych konserwatystów: pulpety, klopsy, burgery. I mięso przepuszczone przez maszynkę – z grzybami oraz w warzywach. PRZEPISY DLA 4 OSÓB

1 BURGER
Fast food domowy
40 dag wołowiny mielonej
+ sól, pieprz + cebula + 2 ząbki czosnku + 2 pomidory
+ czerwona cebula + główka sałaty Lollo bindo + olej do smażenia + 4 plastry sera hollenderskiego + 4 bułki z sezamem + po 4 łyżeczki musztardy, majonezu i keczupu

▼ Mięso mielone solimy, pieprzymy. Cebulę i czosnek obieramy, siekamy, dodajemy do mięsa i formujemy je w 4 kotlety. Pomidory i czerwoną cebulę kroimy w plastry, sałatę rwiemy w kawałki. Burgery obsmażamy z obu stron na oleju. Układamy na każdym po plasterze sera. Bułki przekrawamy na połówki, podpiekamy w piecu. Spody smarujemy musztardą i majonezem, a górne części keczupem. Układamy na spodach sałatę, burgery z serem, cebulę, pomidory i składamy.

**2 ĆEVAPČIĆI
Z AJVAREM**
Chwacki Chorwat

50 dag mielonej jagnięciny
+ cebula + 2 ząbki czosnku
+ 3 łyżki bułki tartej + łyżka

śmietany + 3 łyżki tymianku
+ po łyżeczce słodkiej i ostrej papryki + sól, pieprz + ew. czubrica + olej
Sos: szklanka keczupu, 2 łyżki gotowej pasty Ajvar, ząbek czosnku, pieprz, szczypta wegety, kilka kropli tabasco

▼ Do mięsa dodajemy posiekaną cebulę i czosnek. Mieszamy z bułką tartą, śmietaną i przyprawami. Formujemy z masy kotlety o kształcie wałeczków, smażymy na wysmarowanej olejem patelni grillowej. Nadziewamy na patyki do szaszłyków. Mieszamy keczup z Ajvarem, rozgniecionym czosnkiem, przyprawami i tabasco. Podajemy do kotleczków.

**3 ZUPA Z CIEŁĘCYMI
PULPETAMI**
Jak u mamy

2 marchewki + korzeń pietruszki
+ kawałek selera + liść laurowy
+ kilka ziarenek ziela angielskiego
+ 2 łyżki masła + 1/2 kg mielonej cielęciny + jajko + 1/2 czerstwej bułki namoczonej w wodzie
+ cebula + sól, pieprz + 1/2 kubka kwaśnej śmietany + estragon
+ natka pietruszki

▼ Zagotowujemy 1,5 l wody. Wkładamy pokrojone jarzyny,

liść laurowy, ziele angielskie i masło. Gotujemy pod przykryciem. W tym czasie robimy klopsiki. Do mięsa wbijamy jajko, dodajemy bułkę osączoną z wody, posiekaną cebulę. Przyprawiamy solą i pieprzem, mieszamy. Formujemy z mięsa nieduże kulki i zagotowujemy w wywarze. Zaciągamy zupę śmietaną. Dosypujemy estragon i natkę. Podajemy z osobno ugotowanymi ziemniakami z koperkiem.

**4 KOTLET MIELONY
Z TWAROGIEM**
Obiadowy klasyk

Jarzyny: 2 kalarepki, szklanka bulionu, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, łyżka masła, 1/2 szklanki słodkiej śmietanki
Kotlety: 40 dag mieszanego mięsa mielonego, 4 łyżki chudego twarogu, 2 łyżki bułki tartej, jajko, sól, pieprz, papryka, majeranek, łyżka natki pietruszki, olej do smażenia

▼ Kalarepkę obieramy, kroimy w słupki. Gotujemy w bulionie, solimy, pieprzymy, dodajemy gałkę muszkatołową i masło. Zaciągamy śmietanką. Mięso mieszamy z twarogiem, bułką tartą, jajkiem. Przyprawiamy, dodajemy posiekaną natkę. Wyrabiamy kotlety i smażymy na oleju z obu stron. Podajemy z duszoną kalarepką.

W wersji standardowej

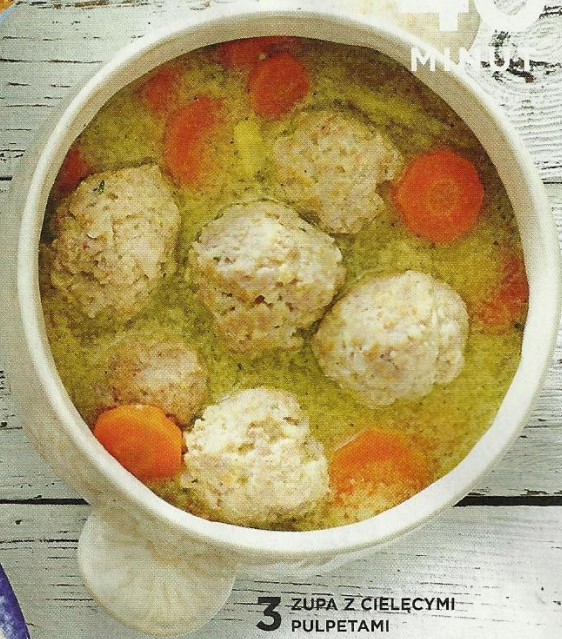
FOT. A. ROGALSKI

30
MINUT



1 BURGER

40
MINUT



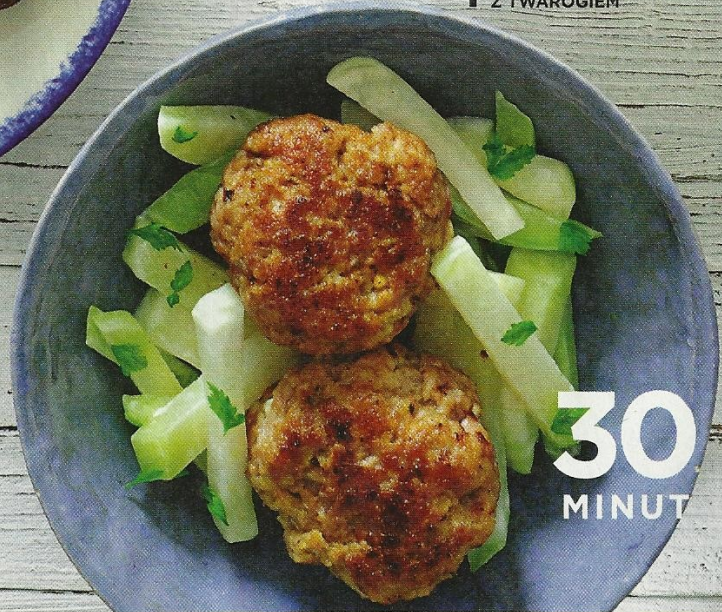
3 ZUPA Z CIELECYMI PULPETAMI

2 ĆEVPACIĆI
Z AJVAREM



30
MINUT

4 KOTLET MIELONY
Z TWAROGIEM



30
MINUT

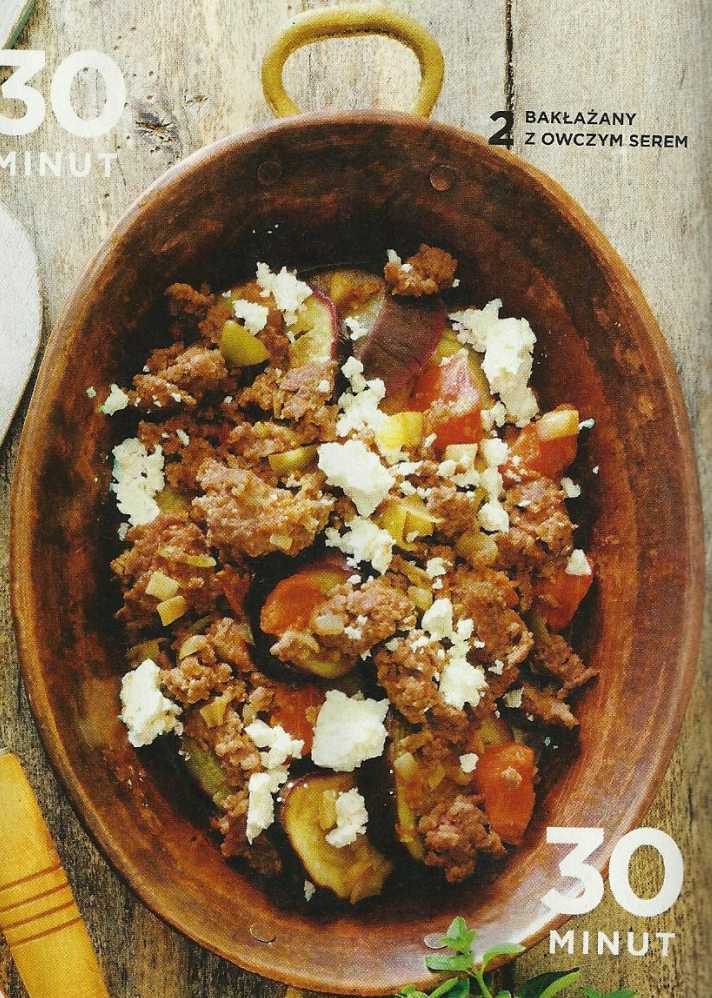
DOBRE RADY:

1. Mielone mięso na kóttlety trzeba zagęścić. Oprócz tartej bułki, ryżu czy kaszy manny świetnie nadaje się do tego surowy starty ziemniak.
2. Masa będzie bardziej delikatna, gdy dolejesz do niej trochę niegazowanej wody mineralnej.

1 PIECZARKI
Z MIELONYM MIĘSEM

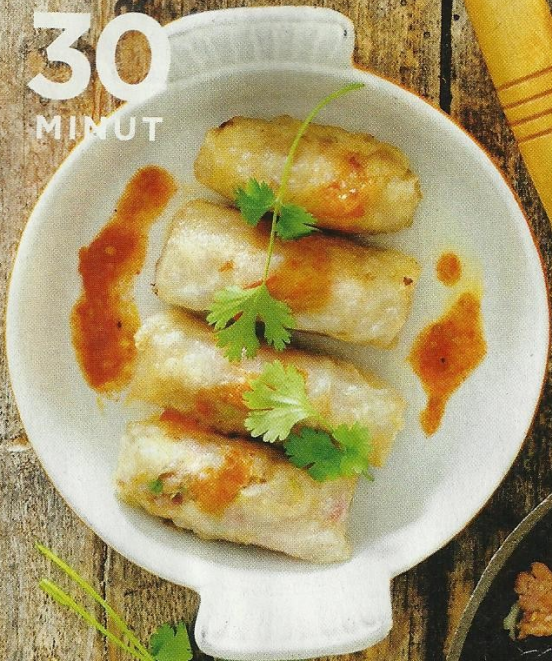
30
MINUT

2 BAKŁAŻANY
Z OW CZYM SEREM



30
MINUT

30
MINUT



4 PEKINSKA
Z WOŁOWINĄ

3 SAJGONKI Z WARZYWAMI
I WIEPRZOWINĄ

25
MINUT



Mielone - inaczej

1 PIECZARKI Z MIELONYM MIĘSEM I SEREM PLEŚNIOWYM

Grzyb nafaszerowany

1/2 kg pieczarek + 50 dag
mielonej łopatki + cebula
+ 2 ząbki czosnku + jajko
+ łyżka bułki tartej + łyżeczka
majeranku + 1/2 łyżeczki
chili w proszku + sól + olej
+ 4 łyżki sera pleśniowego
+ natka pietruszki

▼ Pieczarki myjemy, odcinamy trzonki. Do mięsa dodajemy posiekaną cebulę i przeciśnięty przez prasę czosnek, jajko, bułkę tartą i przyprawę. Mieszamy masę i nakładamy ją na lekko osolone pieczarki, smażymy na rozgrzanym oleju. Na koniec układamy na pieczarkach po kawałku sera i podpiekamy pod przykryciem. Podajemy posypane natką pietruszki.

2 BAKŁAŻANY Z OWCEM SEREM

Wołowina + oherzyna

2 bakłażany + sól + ząbek
czosnku + cebula
3 łyżki oliwy + 25 dag mielonej
wołowiny + kilka gałązek
świeżego oregano + puszka
pomidorów w kawałkach
+ pieprz + 10 dag sera owczego

▼ Bakłażany kroimy w plastry, układamy jedno obok drugich i posypujemy solą. Posiekany czosnek i cebulę podsmażamy na oliwie, dodajemy mięso i oregano. Smażymy, mieszając. Dorzucamy pomidory.

Przyprawiamy solą, pieprzem. Krążki bakłażanów osuszamy na papierze kuchennym i podpiekamy z obu stron na patelni grillowej posmarowanej oliwą. Przekładamy do naczynia żaroodpornego, na wierzch układamy sos mięsno-pomidorowy, posypujemy pokruszonym serem. Zapiekamy w piecu w 180°C.

3 SAJGONKI Z WARZYWAMI I WIEPRZOWINĄ

Mielone zakrecone

10 dag makaronu ryżowego
vermicelli + marchewka
+ papryka czerwona + mała
kapusta pekińska + 2 łyżki sosu
rybnego + 1/2 łyżki brązowego
cukru + łyżka soku z cytryny
+ 60 dag mielonej wieprzowiny
+ 2 ząbki czosnku + papryka
+ kilka listków mięty
pieprzowej + 2 dymki
+ 24 arkusze papieru ryżowego
+ olej do smażenia

▼ Makaron zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do zmięknienia, odcedzamy, tnemy w kawałki. Marchewkę, paprykę i kapustę kroimy w cienkie paski. Mieszamy z makaronem, doprawiamy łyżką sosu rybnego, cukrem, solą z cytryny i odkła-

damy. Mięso mieszamy z przeciśniętym przez prasę czosnkiem, dodajemy resztę sosu rybnego, paprykę, miętę. Smażymy na oleju posiekaną dymkę i mięso, zdejmujemy je z patelni, gdy zbrązowieje. Płaty ryżowe moczymy w misce z ciepłą wodą, układamy na ściereczce. Pośrodku płata kładziemy porcję mięsa, makaronu i warzyw, zwijamy w rulonik, boki zawijamy do środka. Smażymy w głębokim tłuszczu i podajemy z pikantnym sosem chili.

4 PEKIŃSKA Z WOŁOWINĄ

*W luźnym
związku*

20 dag dzikiego ryżu + sól
+ 2 czerwone cebule
+ kapusta pekińska
+ 2 łyżki oleju + 50 dag
mielonej wołowiny + szklanka
bulionu + 4 łyżki sosu
Worcestershire
+ łyżka Sambal Oelek

▼ Ryż gotujemy w osolonej wodzie. Cebule obieramy, kroimy w kostkę. Kapustę po umyciu kroimy na kawałki. Na patelni rozgrzewamy olej i na silnym ogniu smażymy mięso. Dodajemy cebulę, a po kilku minutach kapustę. Dolewamy bulion, sos Worcestershire i Sambal Oelek. Dusimy pod przykryciem, solimy. Na koniec dokładamy ryż.



PRZYDA CI SIĘ:

✂ Mięso zamiast zemleć, możesz też drobno posiekać. Blender Braun MultiQuick 7, dzięki nowoczesnym ostrym nożom, zrobi to precyzyjnie i szybko. Jest bezprzewodowy, więc w trakcie miksowania masz nieograniczoną swobodę ruchów, a nawet szansę przygotowania posiłku w ogrodzie. **BLENDER BRAUN MULTIQUICK 7, CENA SUGEROWANA: 549 ZŁ**

45

MINUT

ALE WARTO!

OBIAD

POGODA *na talerzu*

Wreszcie doczekaliśmy się ciepłych dni i obiadów tętniących kolorami. Korzystajcie z naszych przepisów, bo tylko tak **szybkie** i łatwe dania pozwolą Wam cieszyć się słońcem, aż do zachodu.

PRZEPISY DLA 4 OSÓB

40
MINUT

CUKINIA
NADZIEWANA
KREWETKAMI

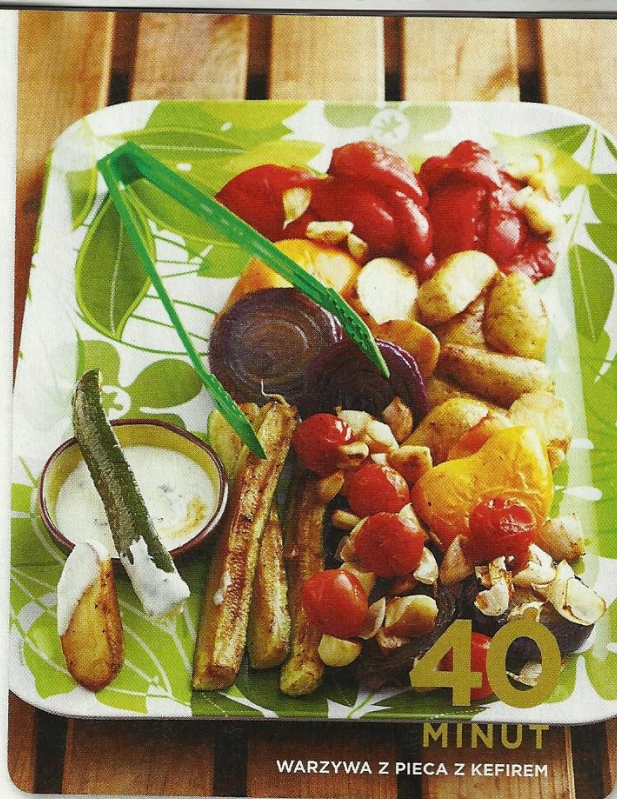


ŁOSOŚ Z PESTO I BIAŁYM SOSEM

CUKINIA NADZIEWANA KREWETKAMI

Równie dobrze sprawdzi się tu kabaczek

4 małe cukinie + sól + pieprz + oliwa + szalotka + ząbek czosnku + 100 ml białego wytrawnego wina + 30 dag krewetek koktajlowych + 1/2 stoiczka dużych kaparów + 1/2 kubka (100 g) kwaśnej śmietany + 2 limonki + natka pietruszki + 10 dag sera gouda
 ↘ Cukinie myjemy, dzielimy na połówki, solimy, pieprzymy, smarujemy oliwą i podpiekamy w piecu przez 10 minut. Wyjmujemy, wydrążamy łyżką miąższ i odkładamy go na miseczkę. Szalotkę i czosnek obieramy, drobno siekamy, podsmażamy na rumiano na oliwie, wlewamy wino, a następnie dokładamy krewetki i osączone z soku kapary. Łączymy ze śmietaną i dosmaczamy farsz solą, pieprzem oraz sokiem z 1 limonki. Dodajemy miąższ z cukinii i drobno posiekaną natkę pietruszki. Napełniamy farszem cukinie, posypujemy startym serem i pieczemy w piekarniku w 180°C, sprawdzając widelcem, czy cukinia jest już miękka. Podajemy z kawałkami limonki.



WARZYWA Z PIECA Z KEFIREM

ŁOSOŚ Z PESTO I BIAŁYM SOSEM

Przepis na pesto masz niemal pod ręką – zajrzyj na stronę 50

4 filety z łososia + cytryna + 4 łyżki pesto ze stoika lub domowego (lepiej!) + sól + pieprz + oliwa + listki bazylii do dekoracji
Sos: 1/2 pęczka koperku + strączek chili + 2 kubeczki (po 150 g) naturalnego sera homogenizowanego + kubek jogurtu naturalnego + sok z cytryny + sól + pieprz + cukier
 ↘ Filety myjemy, osuszamy, nacinamy dość głęboko z jednej strony. Z cytryny ścieramy skórkę, mieszamy z pesto i wkładamy w nacięcia. Posypujemy solą, pieprzem, skrapiamy oliwą i sokiem z cytryny. Podsmażamy na wysmarowanej oliwą patelni grillowej (lub zwykłej) z obu stron. Koperek myjemy, osuszamy, drobno siekamy. Chili przepoławiamy, wyrzucamy ziarenka, miąższ drobno siekamy. Mieszamy serki homogenizowane z jogurtem, połową chili, sokiem z cytryny. Przyprawiamy solą, pieprzem, cukrem. Rybę podajemy z sosem, udekorowaną chili i listkami bazylii.

WARZYWA Z PIECA Z KEFIREM

Podano na tacy – najlepiej na balkonie

5 ziemniaków + 3 cukinie + 3 czerwone papryki + 1/2 kg pomidorków koktajlowych + 2 czerwone

45
MINUT

ALE WARTO!

OBIAD

3 X CHŁODNIK

1 POMIDOROWY Z PAPRYKĄ

20 minut

4 czerwone papryki + 2 cebule + 2-3 ząbki czosnku + oliwa + 4 pomidory na gałązce + szklanka bulionu + 2 szklanki soku pomidorowego + sól + pieprz kajeński + papryczka chili + bazylia
Papryki obieramy, wyjmujemy nasionka, miąższ kroimy. Cebulę i czosnek obieramy, drobno siekamy i podsmażamy na oliwie. Dodajemy sparzone, obrane ze skórki i pokrojone pomidory. Dolewamy bulion i sok pomidorowy. Przyprawiamy solą, pieprzem kajeńskim. Studzimy, a następnie miksujemy i wkładamy do lodówki. Chłodnik podajemy udekorowany posiekaną papryczką chili i listkami bazylii – z ciepłą bugetką posmarowaną oliwą z czosnkiem i bazylią.

2 SZCZAWIOWY

30 minut

50 dag szczawiu + 2 szklanki bulionu + 4 szklanki maślanki + kubek (200 g) kwaśnej śmietany + sól + pieprz + po kilka gałązek natki pietruszki i koperku
Szczaw myjemy, siekamy, gotujemy w bulionie i studzimy. Szczaw miksujemy, mieszamy z maślanką i śmietaną. Solimy, pieprzymy. Dodajemy posiekaną natkę i koperek. Chłodzimy zupełnie w lodówce. Podajemy z połówkami jajek na twardo i ziemniakami z natką.

3 Z BOTWINKĄ

40 minut

pełeczek botwiny + sól + 2 świeże ogórki + pełeczek rzodkiewki + po 1/2 pełeczka szczypiorku i koperku + 1 l kefiru + szklanka śmietany + 3 łyżki koncentratu z buraków + pieprz + szczypta cukru
Botwinę razem z buraczkami siekamy, gotujemy w osolonej wodzie. Odstawiamy, by wystygła. W tym czasie kroimy ogórki, rzodkiewkę, szczypiorek i koperek. Dodajemy je do botwinki, mieszamy z kefirem i śmietaną, koncentratem z buraków i przyprawami. Po schłodzeniu w lodówce podajemy z młodymi ziemniakami, oczywiście z koperkiem.



30
MINUT

PLACKI WIEJSKIE

cebule + oliwa + 8 ząbków czosnku + sól + pieprz zioła prowansalskie + 2 kubki kefiru (po 200 g) + koperek + natka pietruszki

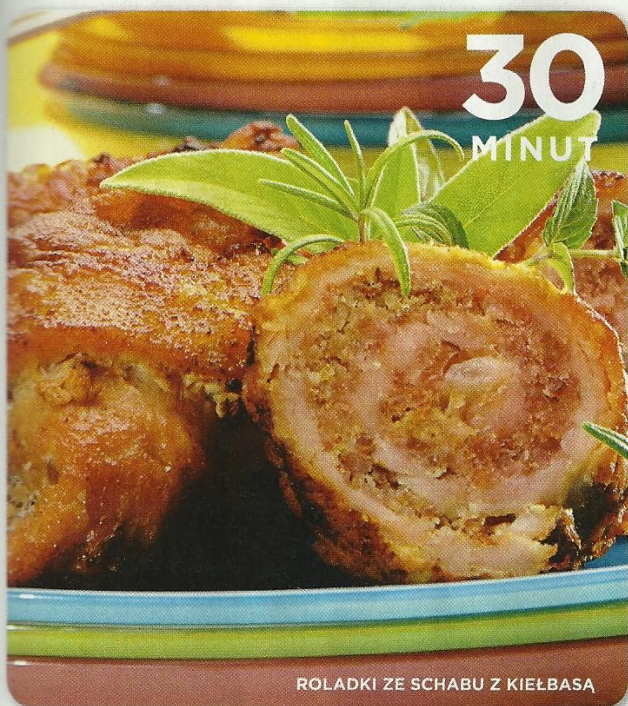
➤ Ziemniaki gotujemy w mundurkach i odkładamy. Cukinie myjemy, kroimy w podłużne paski. Papryki przepoławiamy, wyjmujemy nasionka. Pomidorki pozostawiamy w całości. Cebule obieramy, kroimy w plastry. Oliwę mieszamy z 4 rozgniecionymi ząbkami czosnku, solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Układamy warzywa, podzielone na połówki ziemniaki i obrane pozostałe ząbki czosnku na wysmarowanej olejem blasze, polewamy oliwą z ziołami i zapiekamy w piekarniku w 180°C. W tym czasie roztrzepujemy kefir widelcem (lub miksujemy), dodajemy sól, pieprz, koperek, natkę pietruszki. Podajemy do warzyw.

PLACKI WIEJSKIE

Przyda się zsiadłe mleko i cienisty ganek

4 ugotowane ziemniaki + 10 dag kiełbasy zwyczajnej + 4 jajka + 10 dag żółtego sera, np. edamera + sól + pieprz + papryka w proszku + olej do smażenia

➤ Ugotowane ziemniaki i kiełbasę kroimy w plasterki. Zalewamy roztrzepanymi jajkami. Dodajemy starty na tarce ser. Przyprawiamy solą, pieprzem, papryką. Smażymy porcjami placki na rozgrzanym oleju. Podajemy z surówką, np. z marchewki, lub z sałatą.



ROLADKI ZE SCHABU Z KIEŁBASA

ROLADKI ZE SCHABU, Z KIEŁBASĄ

A do nich surówka lub ziemniak

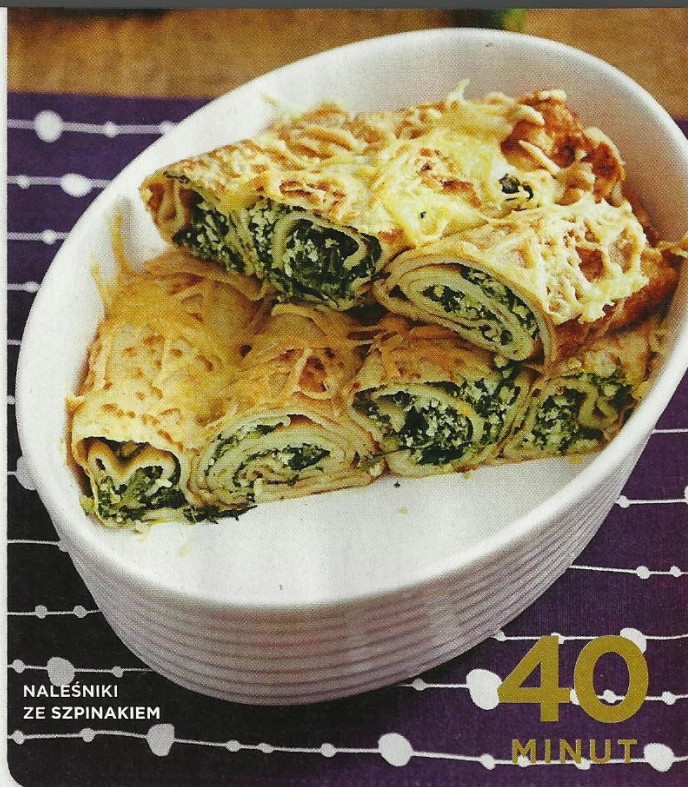
50 dag schabu + sól + pieprz + 15 dag wędzonej kiełbasy + suszony majeranek + po kilka listków świeżej szałwii i rozmarynu + 2 jajka + 2 łyżki mąki + olej do smażenia + 2 łyżki masła

▼ Schab dzielimy na kotlety, rozbijamy tłuczkiem, solimy, pieprzymy. Kiełbasę mielimy w maszynce, dodajemy sól, pieprz, majeranek, część posiekanej szałwii i igiełek rozmarynu, mieszamy. Smarujemy farszem płyty mięsa, zawijamy w ruloniki i spinamy wykałaczkami. Obtaczamy w roztrzepanych jajkach i w mące, smażymy na oleju z dodatkiem masła. Przykrywamy i dusimy jeszcze chwilę pod przykryciem. Roladki podajemy gorące, udekorowane listkami szałwii i rozmarynu.

NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM

Co powiesz na to, by zapiec je pod warstwą sera?

Ciasto: szklanka mąki + po 1/2 szklanki mleka i wody mineralnej + jajko + sól + olej do smażenia **Nadzienie:** cebula + 2 ząbki czosnku



NALEŚNIKI
ZE SZPINAKIEM

+ oliwa + 1/2 kg świeżego szpinaku + sól + pieprz, + sok z cytryny + 20 dag białego sera + 1/2 kubka kwaśnej śmietany + 10 dag startego żółtego sera

▼ Mieszamy wszystkie składniki ciasta i miksujemy na gładką masę. Smażymy porcjami naleśniki na oleju. Cebulę i czosnek obieramy, drobno siekamy, rumienimy na oliwie. Dodajemy umyty i osączony szpinak, przyprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny. Biały ser mieszamy ze śmietaną i szpinakiem. Wykładamy farsz na naleśniki, zawijamy, układamy w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym masłem. Posypujemy startym serem i zapiekamy w temperaturze 180°C, aż ser się rozpuści.

TAGLIATELLE Z SZAŁWIĄ

Makaron – nie zawiedzie zabieganych

**15 dag boczku + łyżka masła + szalotka
150 ml białego wina + po 1/2 kubka kwaśnej śmietany i kremówki + natka pietruszki + szałwia + sól, pieprz + po 25 dag makaronu tagliatelle w białym i zielonym kolorze + 10 dag parmezanu**

▼ Boczek kroimy w kostkę i smażymy na maśle na rumiano. Obieramy szalotkę, drobno kroimy. Dorzucamy do boczku, podlewamy winem. Dodajemy oba rodzaje śmietany, posiekaną natkę i szałwię. Przyprawiamy sos solą i pieprzem. Makaron gotujemy al dente

45

MINUT

ALE WARTO!

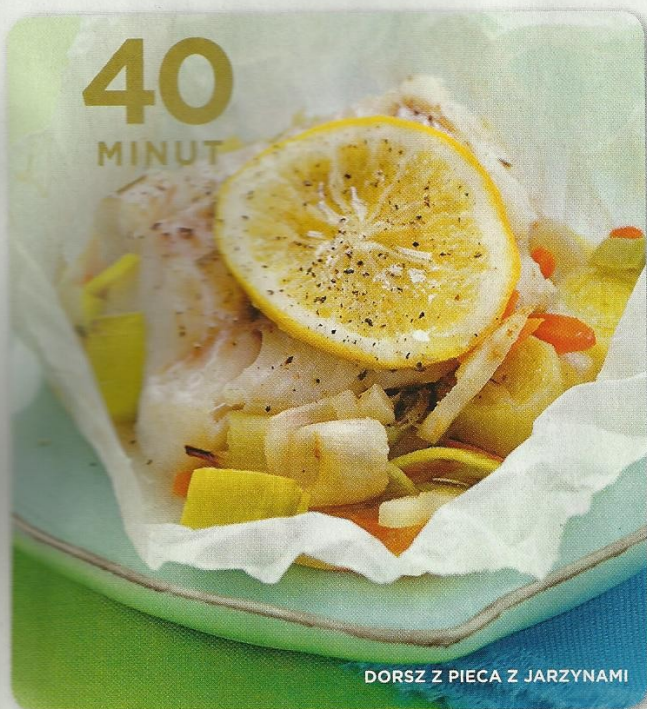
COBIAC



30

MINUT

TAGLIATELLE Z SZALWIA



DORSZ Z PIECA Z JARZYNAMI

w osolonej wodzie. Po odcedzeniu mieszamy go z sosem. Na koniec dodajemy starty parmezan.

DORSZ Z PIECA Z JARZYNAMI

Morski przysmak u progu wakacji – bardzo delikatny

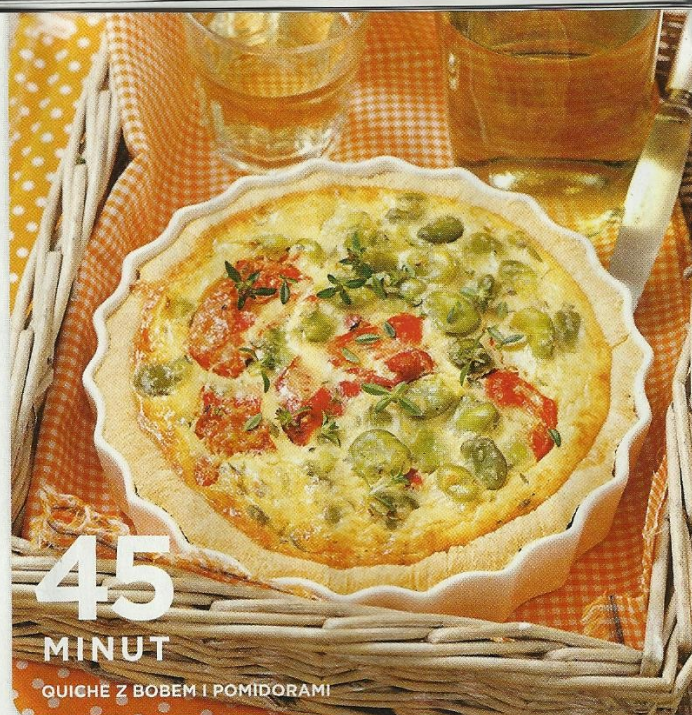
**4 filety z dorsza + sól, pieprz + 1/2 cytryny
+ 2 marchewki + kawałek selera + por + olej
+ 4 łyżki masła**

Filety z dorsza myjemy, solimy, pieprzymy, skrapiamy sokiem z cytryny i odkładamy na 15 minut do lodówki. W tym czasie obieramy marchewkę, seler, czyścimy por. Kroimy warzywa w krążki (lub w paski) i podsmażamy na rozgrzanym oleju, lekko solimy i pieprzymy. Układamy filety na 4 równo przyciętych kawałkach papieru do pieczenia, na nich warzywa i po łyżce masła. Zawijamy w papier i pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C. Na 10 minut przed końcem pieczenia papier nieco odchylamy. Rybę możemy podawać z ryżem.

QUICHE Z BOBEM I POMIDORAMI

Z zielonym hitem sezonu

Ciasto: 20 dag mąki + 1/2 łyżeczki soli + 10 dag masła + jajko + 3 łyżki zimnej wody



**Farsz: 1/2 kg bobu + sól + 4 pomidory + cebula
+ oliwa + kubek kremówki (200 ml) + 3 jajka
+ garść startego parmezanu + pieprz + świeży tymianek**

Do mąki dodajemy sól, pokruszone masło. Wyrabiamy rękami, wbijamy jajko i stopniowo dolewamy zimną wodę. Formujemy kulę z ciasta i wkładamy na pół godziny do lodówki. W tym czasie przygotowujemy farsz. Bób gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i obieramy. Pomidory sparzamy wrzątkiem, zdejmujemy skórkę, odkładamy. Cebulę obieramy, kroimy w krążki, przesmażamy na oliwie. Ciasto wyjmujemy z lodówki, rozwałkowujemy na placek i wykładamy na blachę, nakłuwamy widelcem spód i boki. Podpiekamy spód (przykrywając go papierem do pieczenia) przez 10 minut. W tym czasie przygotowujemy sos: miksujemy kremówkę z jajkami, dodajemy starty parmezan. Przyprawiamy solą, pieprzem, tymiankiem. Wykładamy cebulę, bób i pomidory na ciasto, zalewamy sosem i pieczemy w piekarniku w temperaturze 200°C.

DLA CHĘTNYCH – SALATKA:

Do obiadu polecamy świeżą salatkę z młodych liści botwinki. Po umyciu i osuszeniu rwiemy je w kawałki. Mieszamy 3 łyżki octu jabłkowego z 2 łyżeczkami musztardy i 2 miodu, solimy, pieprzymy. Dodajemy olej z orzechów włoskich. Polewamy salatkę sosem i posypujemy płatkami parmezanu.



Pora na grill **ODPALAMY!**

Przez najbliższy kwartał znajomi z ogrodem mile widziani... A gdy was zaproszą na biesiadę pod chmurką, weźcie na siebie część przygotowań. Zróbcie surówki, przynieście piwo. Składkowe jedzenie lepiej smakuje. PRZEPISY DLA 4 OSÓB

menu

MIĘSA: skrzydelka z kminem rzymskim
+ steki wołowe + żeberka + karkówka
w miodzie + szaszłyki z poledwiczek
drobiowych + cebula w boczku

RYBY, WARZYWA: szaszłyki rybne
+ szaszłyki warzywne

DODATKI: sos barbecue + sos morelowy,
surówki: z kapusty + z buraków i dyni



SKRZYDEŁKA Z KMINEM RZYMSKIM

Oj! Będzie ostro!

1/2 łyżeczki kminu rzymskiego + 5 ząbków
czosnku + 2 cebule + po kilka gałązek tymianku
i oregano + sól + słodka i ostra papryka + pieprz
kajeński + 100 ml keczupu + łyżeczka cukru
+ oliwa + 1 kg skrzydełek z kurczaka

Pomidorowa salsa: 1/2 kg pomidorów

+ cebula + ząbek czosnku + 2 strączki chili

+ sól + czarny pieprz + sok z limonki

+ 3 łyżki oliwy + 1/2 pęczka świeżej kolendry

■ Kmin prażymy na suchej patelni (uwaga, będzie trochę dymić!), przekładamy do moździerza. Czosnek i cebulę obieramy, kroimy. Tymianek i oregano siekamy.

Rozdrabniamy składniki w moździerzu.

Dodajemy sól, paprykę, pieprz kajeński.

Mieszamy z keczupem, cukrem i oliwą.

Smarujemy skrzydełka marynatą i wkładamy do lodówki.

Po wyjęciu grillujemy z każdej

strony. Robimy salsę: pomidory sparzamy

wrzątkiem, zdejmujemy skórkę, kroimy

w kostkę. Cebulę i czosnek obieramy,

z chili usuwamy ziarenka, wszystko

drobno siekamy, mieszamy z pomidorami.

Dodajemy sól, pieprz, sok z limonki

i oliwę. Dosypujemy posiekaną kolendrę.

Salsę podajemy do skrzydełek z grilla.

40
MINUT



STEKI WOŁOWE

Ukłon w stronę Argentyny

pełek natki pietruszki + 100 ml oliwy
+ łyżka musztardy + sól, pieprz + 1/2 pełka
świeżego tymianku + 2 łyżeczki skórki
cytrynowej + łyżka soku z cytryny
+ 4 steki wołowe

WZ gałązek natki obrywamy listki.
Wrzucamy do wysokiego naczynia,
dodajemy oliwę, musztardę, sól, pieprz,
miksujemy. Dorzucamy posiekany
tymianek, skórkę cytrynową, dolewamy
sok. Marynujemy mięso w sosie przez
godzinę, a po wyjęciu solimy, pieprzymy
i pieczemy z każdej strony na grillu.

20
MINUT



45
MINUT

KARKÓWKA W MIODZIE

Jak leć na pszczoły

60 dag karkówki + 2 łyżki płynnego miodu + łyżka sosu sojowego + sok z cytryny + pieprz + papryka + przyprawa do mięs z grilla

➤ Mięso dzielimy na kotlety, lekko rozbijamy tłuczkiem. Miód mieszamy z sosem sojowym, sokiem z cytryny, dosypujemy pieprz i paprykę. Polewamy mięso, marynujemy 2 godziny. Wyjmujemy, posypujemy przyprawą i grillujemy z obu stron.

ŻEBERKA

Do kostki kostka

płat żeberek (ok. 1 kg) + 3 ząbki czosnku + 5 cm świeżego imbiru + oliwa + 200 ml jasnego piwa + po 2 łyżki keczupu, sosu sojowego i worcester + łyżka brązowego cukru + pieprz + 1/2 pęczka mięty

➤ Dzień przed grillowaniem robimy marynatę: czosnek i imbir obieramy, drobno siekamy. Mieszamy oliwę, piwo, keczup, sos sojowy i sos worcester, dodajemy cukier, pieprz. Łączymy z imbirem i czosnkiem. Dosypujemy posiekaną miętę, mieszamy. Zanurzamy płat żeberek w marynacie i wstawiamy na noc do lodówki. Po wyjęciu mięso osączamy, marynatę zachowujemy. Pieczemy żeberka z każdej strony na rozgrzanym grillu ok. 40 minut, podlewając marynatą.



30
MINUT

SOS BARBECUE

gotowy w 20 minut!

cebula + 2 ząbki czosnku + oliwa + puszka pomidorów pelati + 2 łyżki octu balsamicznego + sól + szczypta cukru + po łyżeczce ostrej papryki i curry w proszku

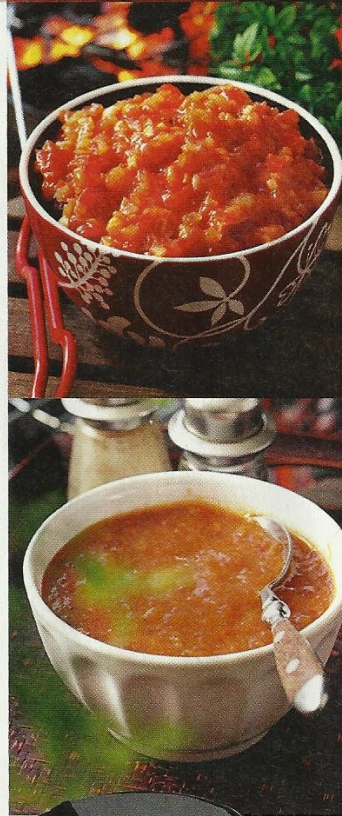
Cebulę i czosnek obieramy, podsmażamy na oliwie. Dodajemy pomidory. Dusimy razem, dolewając ocet balsamiczny. Przyprawiamy solą, cukrem, papryką i curry. Sos studzimy i podajemy na zimno do potraw z grilla.

SOS MORELOWY

gotowy w 15 minut!

4 łyżki konfitury morelowej + szalotka + po 2 łyżki oliwy, octu jabłkowego i sosu sojowego + łyżka brązowego cukru + imbir w proszku + po łyżce pasty pomidorowej i paprykowej + sól + pieprz + kilka kropli tabasco

Konfiturę wkładamy do miseczki. Szalotkę obieramy, dodajemy do konfitury. Dolewamy oliwę, ocet jabłkowy, sos sojowy. Mieszamy z cukrem, imbirem i dwoma rodzajami pasty. Dosmaczamy solą, pieprzem, tabasco, mieszamy.



PRZYDA CI SIĘ:

Niewielki, przenośny grill z torbą: wygodny, bo schowasz go, nim do końca wystygnie. **MINIGRILL I TORBA CHŁODZĄCA** SAGAFORM.PL, **CENA: 139,90 ZŁ**





30
MINUT

SZASZŁYKI RYBNE

Na piątkowe grillowanie

50 dag filetów z ryby maślanej
+ 2 papryki zielone + 4 pomidory
+ 3 cebule + oliwa + sól + pieprz

Filety myjemy, suszymy, kroimy w kostkę. Z papryk usuwamy ziarenka, miąższ kroimy w kawałki. Pomidory myjemy, osączamy, dzielimy na ćwiartki. Cebule obieramy, kroimy w piórka. Skrapiamy wszystkie składniki oliwą, posypujemy solą, pieprzem. Nabijamy na szpadki kawałki ryby, następnie na przemian paprykę, pomidory i cebulę. Pieczemy na grillu z każdej strony.

SZASZŁYKI WARZYWNE Z TOFU

Bezmięsny przerywnik

12 ziemniaków + 25 dag sera tofu
+ 12 pomidorków cherry + 2 cukinie
+ oliwa + wegeta + papryka
w proszku + zioła włoskie + sól
czosnkowa + pieprz

Ziemniaki obieramy, gotujemy w osolonej wodzie, po odlaniu kroimy na połówki. Tofu kroimy w kostkę. Cukinie myjemy i kroimy w plastry. Nadziewamy kolejno wszystkie składniki na patyczki do szaszłyków. Smarujemy oliwą i posypujemy przyprawami. Pieczemy na grillu, obracając.

25
MINUT



SKARB DLA JAROSZY

Dziurkowany wok to genialny sposób, by ugrillować większą ilość warzyw. Będą zdrowym uzupełnieniem mięs, a gdy ich nieco zostanie, zrobisz później pyszną sałatkę! **WOK**

DO GRILLA BBQ,
SAGAFORM.PL,
CENA: 69,90 ZŁ





SZASZŁYKI DROBIOWE Z MŁODYMI ZIEMNIAKAMI

+ 40 dag piersi z kurczaka + ząbek czosnku
+ 1-2 łyżki sosu sojowego + łyżeczka miodu
+ łyżeczka soku z cytryny + łyżka oleju
+ 4-6 młodych ziemniaków + sól + opakowanie
sera Arla Apetina w zalewie ziołowej- 200 g
+ łyżeczka ziół prowansalskich + 3 łyżki oliwy
+ garść rukoli

Kurczaka pokroić w nieduże kawałki. Czosnek posiekać, połączyć z sosem sojowym, miodem, sokiem z cytryny i olejem, zalać marynatą kawałki kurczaka, odstawić na 1-2 godz. Nadziać na szpadki, usmażyć na patelni grillowej ze wszystkich stron na rumiano. Ziemniaki wyszorować, pokroić na ćwiartki (lub ósemki) ugotować w osolonej wodzie-odcedzić. Ser Arla Apetina osączyć z zalewy, doprawić ziołami prowansalskimi, wymieszać wraz z oliwą. Na talerzach rozłożyć rukolę, na niej ziemniaki wraz z serem Arla Apetina, obok położyć gorące szaszłyki.



KARKÓWKA Z WARZYWAMI

+ 4 plastry karkówki + 4 ząbki czosnku
+ szczypta przyprawy do karkówki + szczypta
słodkiej papryki w proszku + szczypta imbiru
+ łyżka sosu sojowego + 2 łyżki oleju + mała
cukinia + 2 młode marchewki + czerwona
papryka + łyżka oliwy + sól + opakowanie sera
Arla Apetina w zalewie ziołowej- 150g

Karkówkę lekko rozbić na niezbyt grube kotelety. Czosnek posiekać. 2 ząbki czosnku wymieszać z przyprawą do karkówki, słodką papryką, imbirem, sosem sojowym oraz olejem. Marynatą zalać karkówkę, odstawić na 2 godz. Cukinię, marchewkę i paprykę pokroić w paseczki. Przygotowane warzywa podsmażyć na oliwie (mają pozostać lekko twarde), oprószyć solą, gorące wymieszać z kawałkami sera Arla Apetina z suszonymi pomidorami wraz z zalewą. Karkówkę usmażyć na patelni grillowej, podawać z gorącymi usmażonymi warzywami połączonymi z serem.



PROMOCJA



CEBULA Z GRILLA W BOCZKU

Apetyczne kragłości

**6 cebul + sól + pieprz + 2 zębki
czosnku + kilka gałązek świeżego
rozmarynu + oliwa + 8 łyżek
śmietany + 10 dag twardego
startego sera, np. Dżugas**

+ 6 plasterów wędzonego boczku

▽ Cebule obieramy i gotujemy w osolonej wodzie. Odcedzamy, studzimy. Odcinamy czubki u góry i u dołu, wykrawamy wnętrze i drobno kroimy. Czosnek obieramy, siekamy.

Z gałązek rozmarynu obrywamy igielki. Rozgrzewamy oliwę, podsmażamy na niej czosnek, posiekaną cebulę i rozmaryn. Zdejmujemy z ognia. Dodajemy śmietanę, starty ser, mieszamy, przyprawiamy solą i pieprzem. Napełniamy farszem cebule, owijamy je plasterkami boczku i spinamy gałązkami rozmarynu. Pieczemy na grillu przez 20 minut, aż się zrumienia.

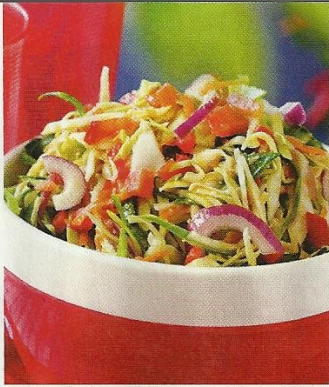
SZASZŁYKI Z POŁĘDWICZEK WIEPRZOWYCH

Na patykach z grzybami

**50 dag połówiczek + 1/2 kg
pieczarek + czerwona cebula
+ oliwa + sok z limonki + sól
+ pieprz + świeży rozmaryn**

▽ Mięso kroimy na kawałki długości kilku centymetrów. Grzyby czyścimy, odcinamy trzonki. Cebulę obieramy, kroimy w ósemki. Mięso, kapelusze grzybów i cebulę skrapiamy oliwą i sokiem z limonki, posypujemy solą i pieprzem. Składniki nadziewamy kolejno na patyki do szaszłyków. Pieczemy na grillu z obu stron. Szaszłyki możemy podać z ryżem, przybrane rozmarynem.





SURÓWKA Z KAPUSTY

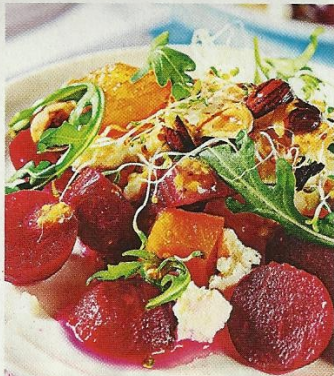
gotowa w 15 minut!

1/2 główki młodej kapusty + czerwona cebula + 2 marchewki + czerwona papryka + 2 krążki ananasa z puszki + ocet winny + musztarda + cukier + sól, pieprz
Z kapusty wycinamy głąb, szatkujemy ją drobno. Cebulę obieramy, kroimy w krążki. Marchewki po obraniu i umyciu ścieramy na tarce. Paprykę przepaliamy, usuwamy gniazda nasienne, miąższ kroimy w kostkę. W kostkę kroimy też ananasy. Mieszamy składniki salatkę, polewamy sosem z octu winnego zmieszanego z musztardą i cukrem. Przyprawiamy solą i pieprzem.

SURÓWKA Z BURAKÓW I DYNI

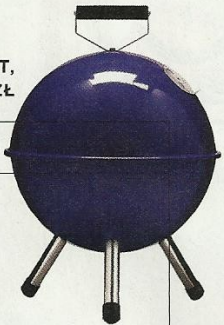
gotowa w 10 minut!

po 1/2 słoika marynowanych buraków i dyni + 1/2 pęczka rukoli + 20 dag bryndzy + garść orzechów laskowych + garść kielków + oliwa + ocet balsamiczny + sól + pieprz
Buraki i dynię osuszamy z zalewy, buraki kroimy na półki, dynię w kostkę. Rukolę myjemy, osuszamy. Bryndzę kruszymy. Układamy na talerzu wszystkie składniki, posypujemy uprażonymi na suchej patelni posiekanymi orzechami laskowymi i kielkami. Polewamy oliwą, octem balsamicznym, posypujemy solą i pieprzem.



FOT. BBS, RUA CASTILHO, J. MADEJSKI, WYBÓR I OPIS AKCESORIÓW: ALDONA WIŚNIEWSKA

MINIGRILL PARROT,
FRANKHERBERT.PL, CENA: 249,90 ZŁ



PRZYDATNE SPRZĘTY I DODATKI

Dla miłośników grillowania, a nawet własnoręcznego wędzenia mięs i innych pysznych zabaw w plenerze! Przyda wam się też pędzel do smarowania marynatą, rękawice, rozpalka grillowa i... długie zapalki.



GRILL SMOKY MOUNTAIN
- DO WĘDZENIA,
FABRYKAFORM.PL,
CENA: 1636 ZŁ



OGRODOWY GRILL
WĘGLOWY, ONE-TOUCH
ORIGINAL, FIDE.PL,
CENA: 579 ZŁ



SZTUĆCE
I UCHWYTY
W KRATKĘ,
SAGAFORM.PL,
CENA: 79,90 ZŁ



GRILL WĘGLOWY
SMOKEY JOE PREMIUM,
FABRYKAFORM.PL,
CENA: 369 ZŁ

RUSZT DO
PIECZENIA KOLB
KUKURYDZY,
SAGAFORM.PL
CENA: 49,90 ZŁ



DREWIENKA
DO WĘDZENIA
FABRYKAFORM.PL,
CENA: 35 ZŁ



ZESTAW AKCESORIÓW DO GRILLOWANIA
MAXI, FRANKHERBERT.PL, CENA: 239,90 ZŁ



STÓŁOWY GRILL
WĘGLOWY EVA SOLO
FABRYKAFORM.PL,
CENA: 960 ZŁ



45
MINUT

PLACEK Z TRUSKAWKAMI

HIT SEZONU!



20
MINUT

TRUSKAWKI ZAPIEKANE



TYLKO
10
MINUT

SHAKE Z BIAŁYM WINEM

Powiało optymizmem! Truskawki są i będą w najbliższym czasie ogólnie dostępne. Miska **OWOCÓW** na śniadanie, koktajl po obiedzie, a ciasto na podwieczorek. Właściwie, czemu nie? PRZEPISY DLA 4 OSÓB



15
MINUT
DESER Z BEZA



TRUSKAWKI ZAPIEKANE

Pamiętacie kogel-mogel?

- 50 dag truskawek
- 100 ml białego wina
- 2 łyżki likieru jajecznego
- 3-4 żółtka

10 dag cukru pudru
listki mięty i melisy do dekoracji

Truskawki myjemy, obieramy z szypułek, kroimy owoce na połówki. Wlewamy do metalowej miski białe wino, likier i mieszamy w kąpielii wodnej, dodając stopniowo żółtka i cukier puder. Cały czas ubijamy na gładką masę. Truskawki wkładamy do foremek żaroodpornych, polewamy sosem i zapiekamy w piekarniku pod grillem w 200°C.

TIRAMISU:

Wersja letnia

- laska wanilii
- 50 dag sera mascarpone
- opakowanie cukru waniliowego
- 70 dag truskawek
- 10 dag cukru pudru
- 25 dag biszkoptów

Wanilię przepoławiamy, zeszkrobujemy miąższ, mieszamy z mascarpone i cukrem waniliowym. Truskawki myjemy, obrywamy szypułki, kroimy owoce na połówki. Część miksujemy z cukrem pudrem, przecedzamy przez sitko i mieszamy z resztą truskawek (zostawiamy garść do dekoracji). W miseczkach układamy biszkopty, na nich mus z truskawek, porcję kremu z mascarpone i tak na przemian. Dekorujemy połówkami truskawek. Wstawiamy do schłodzenia w lodówce.

SHAKE Z BIAŁYM WINEM

Smakuje i chłodzi

- 70 dag truskawek
- 2 banany
- 4 szklanki półsłodkiego białego wina

2 łyżki cukru (albo bez cukru)

listki melisy

Z truskawek obrywamy szypułki, owoce myjemy, dzielimy na kawałki. Banany obieramy ze skórki. Truskawki miksujemy z winem i cukrem, dodajemy banany. Napój podajemy udekorowany listkami melisy. Możemy też dolać trochę wody mineralnej.

PLACEK Z TRUSKAWKAMI

Deser sentymentalny

- 4 jajka
- 25 dag cukru
- torebka cukru waniliowego
- 100 ml oleju
- 150 ml sprite
- 25 dag mąki
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia





15
MINUT
KREM Z MAKIEM

Krem: po 2 kubki kwaśnej śmietany i kremówki (po 200 ml), budyń śmietankowy, 2 opakowania cukru waniliowego, 60 dag truskawek

▼ Jajka ucieramy z cukrem i cukrem waniliowym. Dolewamy olej i sprite. Dosypujemy mąkę i proszek do pieczenia, mieszamy. Ciasto wykładamy na wyłożoną papierem tortownicę i pieczemy 25 minut w 180°C. Robimy krem: śmietanę i kremówkę ubijamy mikserem, dodając ugotowany budyń śmietankowy i cukier waniliowy. Rozsmarowujemy masę na cieście i utykamy w nim pokrojone w plasterki truskawki (wzorek zupełnie dowolny). Wstawiamy do lodówki.

DESER Z BEZĄ

Pawłowa uproszczona

60 dag truskawek

1 spód bezowy (gotowy)

ew. 50 ml sherry

2 kubki kremówki (po 200 ml)

2 łyżki cukru pudru

▼ Truskawki myjemy, obrywamy szypułki. Kroimy owoce na połówki. Część układamy na bezowym spodzie (możesz je skropić sherry), resztę zostawiamy do dekoracji. Kremówkę ubijamy na sztywno z łyżką cukru pudru. Przekrywamy śmietanką bezę i układamy na wierzchu połówki truskawek. Posypujemy deser resztą cukru pudru.

KREM Z MAKIEM

Popołudniowy uszczęśliwiacz

3 żółtka

3 łyżki cukru

szklanka mleka

100 ml gęstej śmietany

aromat waniliowy

5 dag maku

50 dag truskawek

listki mięty do dekoracji

▼ Żółtka ubijamy z cukrem. Mleko zagotowujemy ze śmietaną i waniliowym aromatem. Łączymy z żółtkami, cały czas mieszając, do momentu, aż masa zacznie gęstnieć i przyklejać się do łyżki. Zdejmujemy rondel z ognia, krem studzimy i wkładamy na chwilę do zamrażalnika. Po wyjęciu mieszamy z makiem. Truskawki obieramy z szypulek, myjemy, kroimy na połówki, wkładamy do pucharków na przemian z kremem. Dekorujemy listkami mięty.

TRUSKAWKOWY PORADNIK:

1. Zamierzasz kupić truskawki, ale od razu ich nie zjadać i jakoś to zniesiesz? Włóż je do lodówki bez mycia i bez obrywania szypulek, a zachowają jędrność. Nie trzymaj ich tam jednak dłużej niż 2 dni.
2. Szypulek możesz się pozbyć, wykręcając je, co niestety okupisz brudnymi palcami. Dlatego lepiej odciąć ogonki nożykiem do warzyw, starając się nie uszkodzić owocu. Jest jeszcze inny sposób: możesz zaopatrzyć się w specjalny nóż do truskawek. To dość kosztowny gadżet, ale za to na wiele sezonów. Znajdziesz go na stronach: www.studioindygo.pl i www.deco24.pl

SERNIKOWO

Zapraszamy do fabryki ciast na zimno. Otworzyliśmy ją we własnej kuchni. **Puszysta** serowa pianka w środku czerwca to jest TO!

PRZEPISY NA 12 PORCJI



30
MINUT

Z WIŚNIAMI, NA BISZKOPTACH *Latwa sztuka*

- paczka biszkopectów + 1/2 kg mrożonych wiśni
- 30 dag cukru pudru + 40 dag białego sera
- opakowanie cukru waniliowego + 4 żółtka
- 4 płatki żelatyny + 300 ml kremówki

▼ Na dnie tortownicy układamy biszkopty. Dwie garści owoców zagotowujemy z 10 dag cukru pudru, resztę odkładamy. Ser przemielony przez maszynkę ucieramy z kolejną porcją (10 dag) cukru i cukrem waniliowym. Stopniowo dodajemy

pojedyncze żółtka, cały czas ucierając. Namaczamy żelatynę w zimnej wodzie, a gdy napęcznieje, podgrzewamy, mieszając, aż do rozpuszczenia. Wlewamy do masy serowej. Kremówkę ubijamy z pozostałym cukrem, łączymy z masą serową i resztą wiśni. Całość wykładamy na biszkopty. Wstawiamy do schłodzenia w lodówce. Podajemy porcje sernika z ugotowanymi, wystudzonymi wiśniami.



40
MINUT
JAGODOWY

+ 10 dag cukru pudru + 3 łyżki mleka
+ 3 pomarańcze Sos: 2 tabliczki
białej czekolady + 2 łyżki likieru
pomarańczowego

▼ Układamy herbatniki w formie. Miksujemy serek homogenizowany z mascarpone, cukrem pudrem i mlekiem. Z 1 pomarańczy ścieramy skórkę i wyciskamy sok. Pozostałe obieramy, miąższ kroimy na równe kawałki. Dodajemy trochę soku do masy serowej, wykładamy ją na herbatniki. Na wierzchu układamy kawałki pomarańczy, posypujemy skórką pomarańczową. Wkładamy do lodówki. Przed podaniem przygotowujemy sos: białą czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej, cały czas mieszając, dodajemy likier pomarańczowy. Sernik polewamy sosem.

JAGODOWY

Lub z borówki czarnej, jak wolisz!

4 łyżki masła + 10 dag biszkoptów + 4 listki
żelatyny + 40 dag jagód + 4 łyżki cukru
+ 1/2 limonki + 40 dag serka homogenizowanego
+ 50 dag chudego twarogu + 400 ml kremówki
+ ew. cukier puder

▼ Masło roztopiamy, biszkopty rozkruszamy, mieszamy z masłem. Wykładamy ciastkami dno formy. Żelatynę rozpuszczamy w zimnej wodzie. 30 dag jagód miksujemy z 2 łyżkami cukru. Limonkę myjemy, wyciskamy sok. Mieszamy serek homogenizowany ze zmielonym twarogiem i sokiem z limonki, jagodowym purée i resztą cukru. Żelatynę podgrzewamy, roztopiając. Dodajemy 3 łyżki serka, mieszamy, po czym dokładamy resztę. Łączymy z ubitą kremówką. Wkładamy masę do formy, wygładzając brzegi. Sernik mrozimy. Posypujemy resztą jagód i ew. cukrem pudrem.

Z POMARAŃCZAMI I SOSEM Z BIAŁEJ CZEKOLADY

Na tradycyjnych petit beurre

16 herbatników + 40 dag naturalnego serka
homogenizowanego + 20 dag serka mascarpone

DLA BARDZO ZABIEGANYCH:

Błyskawicznie zrobisz sernik na zimno z gotowych mieszanek kupionych w sklepie. Jest ich kilka do wyboru. Sprawdź tylko, czy masz w domu mleko, śmietankę, jakiś serek i trochę owoców lub rodzynek. Po zmiksowaniu składników chłodziś deser w lodówce i podajesz, nim goście rozkręcą się rozmową.

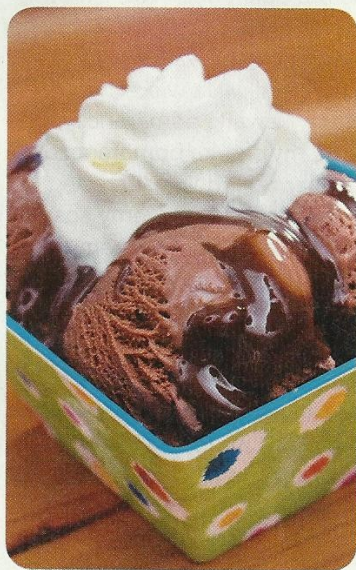


40
MINUT

Z POMARAŃCZAMI I SOSEM
Z BIAŁEJ CZEKOLADY

LODOM *mówimy: tak!*

Bo **czekolada** już dawno zyskała naszą aprobatę. Te dwie słodkości wyjątkowo dobrze się ze sobą czują. A jak my będziemy się dobrze czuć, konsumując je na tarasie... PRZEPISY DLA 4 OSÓB



Z CZEKOLADĄ I BITĄ ŚMIETANĄ

Podać po partyjce szachów czy przed?

12 kulek lodów czekoladowych
2 tabliczki młecznej czekolady
2 łyżki masła
6 łyżek mleka
łyżka rumu
2 kubki kremówki (po 200 ml)
łyżeczka cukru pudru

➤ Połamana czekoladę rozpuszczamy, dodając masło i mleko, mieszamy. Gdy masa zgęstnieje, dolewamy rum. Kremówkę ubijamy z cukrem na sztywno. Lody podajemy z czekoladą i bitą śmietaną.



Z LIKIEREM CZEKOLADOWYM I PORZECZKAMI

Balans kwasu i słodczy

12 kulek lodów jogurtowych
30 dag czerwonej porzeczki
4 łyżki cukru pudru
szklanka likieru czekoladowego
serek homogenizowany waniliowy

➤ Porzeczki obieramy z szypułek, owoce myjemy i miksujemy z cukrem pudrem. Na dno szklanek wlewamy likier czekoladowy. Wkładamy do pucharków lody, serek homogenizowany, wlewamy mus porzeczkowy.



Z POLEWĄ CZEKOLADOWĄ...

... która rozpląwa się w ustach

12 kulek lodów waniliowych
1/2 kostki masła
szklanka przegotowanej wody
2 łyżki spirytusu
4 łyżki kakao
1/2 szklanki cukru

➤ Masło rozpuszczamy w rondelku, dodajemy wodę, cukier, mieszamy, dosypujemy stopniowo kakao. Na koniec dolewamy spirytus. Układamy porcje lodów na talerzykach i polewamy czekoladowym sosem. W wersji dla dzieci nie dolewamy alkoholu.

Z SOSEM TOFFI I CZEKOLADA

Zabawa w zimno-ciepło

12 kulek lodów karmelowych

kostka masła

4 łyżki brązowego cukru

200 ml śmietanki kremówki

1/2 tabliczki gorzkiej czekolady

▶ Masło roztapiamy, wsypujemy cukier, mieszamy. Dolewamy stopniowo śmietankę, gotujemy do zgęstnienia. Podajemy lody z sosem, posypane startą czekoladą.

CO SIĘ PRZYDA:



Sprzęt dla ambitnych – do domowego wyrobu lodów i sorbetów.

MASZYŃKA DO LODÓW

KENWOOD IM250,

CENA: 261 ZŁ



Ten oryginalny obiekt to także lodowy specjalista. Bawisz się kulą jak piłką i deser gotowy w 20 minut.

ICE CREAM BALLS, CENA: 149 ZŁ



Atrakcyjne kolorowe pojemniki na lody – na patyku.

FOREMKI DO LODÓW, IKEA,

CENA: 5,99 ZŁ

WSZYSTKIE
PRZEPISY

15
MINUT



SKLEP



COŚ DLA CIAŁ I COŚ DLA DUSZ...

Zbiór prostych, sprawdzonych przepisów na włoskie dania napisała Polka, czerpiąc z tradycji swojej włoskiej rodziny. Sponsorem wydania jest Barilla, producent doskonałych makaronów i sosów. **PROSTO I PRESTO**, ANNA LUCCI, WYD. LUCCI EDITORE, **CENA: 36,90 ZŁ**; BARILLA, **PENNE RIGATE, CENA: OK. 5,50 ZŁ** **SOS ARRABBIATA, CENA: 9 ZŁ**



POMOCNA ZAŁOGA

Silikonowe (nie rysują powierzchni i są łatwe do umycia), w modnym, szarym kolorze, z transparentnymi rączkami z tworzywa san, sprawdzą się w każdej kuchni! **PRZYBORY KUCHENNE**, FACKELMANN, **CENA: 20 ZŁ/SZT.**

SŁODKO ZAKRĘCONE

CIASTKA DO CHRUPANIA I DO ZABAWY! 1. ROZKRĘCAMY, 2. ZJADAMY PYSZNE NADZIENIE, 3. JEMY 2 KRUCHE HERBATNIKI. DO WYBORU NADZIENIE MLECZNE I CZEKOLADOWE. **HIT TWIST BLACK&WHITE**, I **CRUNCHY CHOCO** BAHLSEN, **CENA: 2,99 ZŁ/130 G**



DO MIĘS RYB I KURCZAKA

Naturalne mieszanki przypraw i ziół „2w1”: mogą służyć jako baza marynaty (dodaj tylko olej), lub do posypania mięs tuż przed grillowaniem. Dobry pomysł! **MARYNATY 2W1**, KNORR, **CENA: 2,51 ZŁ/SZT.**

ELEGANCJA FRANCJA! Te konfitury to samo zdrowie i pyszny smak: zawierają wyłącznie owoce, a słodzone są zagęszczonym sokiem z winogron. Sporządzono je według starej francuskiej receptury. **KONFITURY OWOCOWA RAPSODIA**, ST. DALFOUR, **CENA: OK. 9 ZŁ/284 G**



OPR. ALDONA WISNIEWSKA; FOT. MATERIAŁY PRASOWE



ŻUJ GUMĘ PO KAŻDYM POSIĘKU

Żucie bezcukrowej gumy zwiększa wydzielanie śliny, która pomaga oczyszczać zęby. Ślina ponadto podnosi pH, chroniąc Twoje zęby przed próchnicą.

GUMA DO ŻUCIA ORBIT SPEARMINT, WRIGLEY'S. CENA: OK. 1,80 ZŁ/10 DRAŻETEK



ZJEMY NA DWORZE?

WEŹ PIKNIKOWY KOSZ, WYPOSAŻONY W SZTUĆCE, KORKOCIĄG I KIELISZKI Z TWORZYWA, PAPIEROWE TALERZE I KUBKI, A DLA NASTROJU, LATARENKĘ - NAJLEPIEJ ZE ŚWIECĄ PRZECIWI KOMAROM!

KOSZ LUGANO, CILIO, FRANHERBERT.PL,

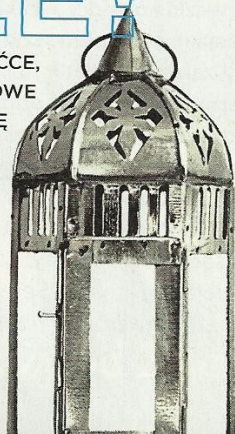
CENA: 329 ZŁ, TALERZE SOLBRÄND, IKEA,

26X26 CM. **CENA: 5,99 ZŁ/10 SZT., KUBKI**

SOLBRÄND, IKEA, **CENA: 2,99 ZŁ/10 SZT.,**

LATARENKA FANNY, HOUSE DOCTOR, FIORELLO.PL,

STAL OCYNKOWANA, 11X10X27 CM, **CENA: 79 ZŁ**



WODA, KTÓRA ODCHUDZA!

Zawartość saszetki wystarczy rozpuścić w butelce ulubionej wody mineralnej (1,5 l): nada jej smak cytryny lub świeżej mięty. A potem wypić napój w ciągu dnia. Pierwsze efekty zauważysz już po tygodniu!

AQUA SLIM, SUPLEMENT DIETY, WWW.AQUASLIM.PL
CENA: OK. 1,80 ZŁ/SASZ



na
ZAPAS
PESTO

KAŻDY
PRZEPIS
10
MINUT



Tu PESTO do PASTY!

Ale... pasuje też do chleba, sera czy sałatek. Robimy je na świeżo lub wkładamy (na krótko!) do lodówki i podajemy z makaronem na **szybki obiad**.

PESTO ZIELONE:

Z bazylią

2 pęczki świeżej bazylii + 2 ząbki czosnku + 4 łyżki orzeszków piniowych + 200 ml oliwy + 4 łyżki startego parmezanu (lub pecorino) + sól

▼ Bazylię myjemy, osuszamy, obrywamy listki. Czosnek obieramy. Rozdrabniamy bazylię, czosnek i orzeszki w malakserze, dodając stopniowo oliwę. Dosypujemy parmezan, cały czas ucieramy. Przyprawiamy solą. Pesto możemy zamrozić lub włożyć do słoika. Zachowa ładny zielony kolor, jeśli zalejemy sos oliwą, ale (niestety) będzie bardziej tłuste.

Z pietruszką i migdałami

5 dag migdałów bez skórki + po pęczku bazylii i natki pietruszki + ząbek czosnku + 3 łyżki ziaren zielonego pieprzu ze słoika

+ 8 łyżek oliwy + 3 łyżki startego parmezanu + sól

▼ Migdały prażymy na patelni bez tłuszczu. Bazylię i natkę myjemy, osuszamy i siekamy. Czosnek po obraniu kroimy, zielony pieprz osączamy. Zioła, migdały, czosnek i pieprz ucieramy blenderem. Dodajemy stopniowo oliwę i parmezan, solimy do smaku. Przekładamy do słoika. Możemy polać pesto oliwą.

Z kolendrą i sezamem

2 pęczki kolendry + kilka gałązek natki pietruszki + 2 ząbki czosnku + 10 dag parmezanu + 5 dag prażonych orzeszków ziemnych bez soli + sól + olej arachidowy + łyżka sezamu

▼ Kolendrę i natkę po umyciu i osączeniu siekamy. Czosnek obieramy, kroimy. Ser ścieramy. Miksujemy zioła, czosnek,

parmezan i orzeszki. Dodajemy sól, trochę oleju arachidowego i sezam. Przekładamy sos do słoika lub mrozimy.

PESTO CZERWONE:

Z pomidorami i słonecznikiem

10 dag pestek słonecznika + 2 ząbki czosnku + 1/2 szklanki suszonych pomidorów ze słoika + 1/2 szklanki oliwy + 6 łyżek startego parmezanu + sól + pieprz + oregano + łyżka przecieru pomidorowego

▼ Słonecznik prażymy na patelni bez tłuszczu, czosnek obieramy, pomidory drobno kroimy. Tak przygotowane składniki miksuujemy, dodając stopniowo oliwę. Dosypujemy parmezan, sól, pieprz, oregano. Dodajemy przecier pomidorowy, dokładnie mieszamy. Wkładamy pesto do słoika, przechowujemy w lodówce.

FOT. FOTOLIA

miesięcznik **naj**
w wakacyjnym formacie

tylko

170
.....
zł

MIESIĘCZNIK NAJ • MIESIĘCZNIK NAJ • MIESIĘCZNIK NAJ

naj magazyn

HIT!

PODRYWACZE
po kursach uwodzenia
poznaj ich techniki
i nie daj sobą manipulować

CELLULIT
JEST NA TO SPOSÓB
najnowsze i skuteczne
zabiegi w gabinecie

zabawy bez zabawek
patyki, pudełka, miski
rozwijają fantazję dziecka
lepiej niż gadżety ze sklepu

10 X CHŁODNIK

+ SZYBKE DANIA ZAWIJANE
W PAPIER RYŻOWY

**JAK W
PROWANSJI**
francuski szyk
w mieszkaniu

PASY, PASECZKI

paski

PODKREŚLĄ TALIE,
POWIĘKSZĄ BIUST
ZAOKRĄGLĄ BIODRA

W sprzedaży od 21 czerwca!

ODCHUDZA

BEZ DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH

HerbaTon

suplement diety

zawiera
NeOpuntia®

opatentowany błonnik
z opuncji figowej



blokuje aż 1/3 tłuszczu

...obniżając kaloryczność pokarmów



Jak tyjemy?

Współczesna dieta zawiera dużą ilość tłuszczu. Jest on trawiony i dostaje się do krwi. Niestety w warunkach słabej aktywności fizycznej organizm nie jest w stanie spożytkować go w całości. Nie spalony tłuszcz odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej.

Co na to HerbaTon?

Preparat HerbaTon zawiera NeOpuntię® – opatentowany składnik roślinny pozyskany z opuncji figowej. NeOpuntia® charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika – powyżej 45%. Błonnik ten, łącząc się z tłuszczem pokarmu, zamienia go w żel. Tłuszcz w postaci żelu jest odporny na działanie enzymów trawiennych, nie ulega więc strawieniu. Zamiast odłożyć się w postaci tkanki tłuszczowej, zostaje wydalony z organizmu. HerbaTon obniża więc kaloryczność pokarmów.

Bez działań niepożądanych

Błonnik NeOpuntia® jest wolny od GMO (składników modyfikowanych genetycznie) oraz alergenów i został zatwierdzony przez Brytyjskie Stowarzyszenie Wegetariańskie®. Nie zaobserwowano i nie opisano żadnych działań niepożądanych tego składnika.

 **HerbaTon**^{SA}
POZNAŃ
TYLKO NATURA