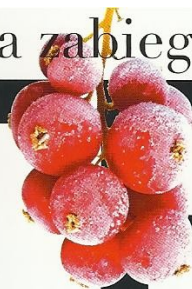


SZYBKA, PROSTA KUCHNIA

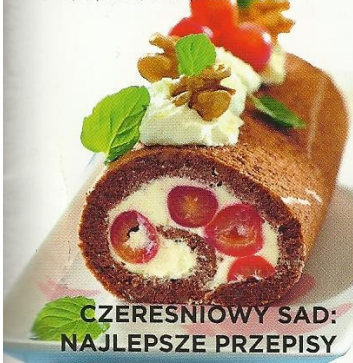
dla zabieganych i leniwych

# BISTRO



NAJ Magazyn Poleca  
cena 4,99 zł, w tym 8% Vat  
nr 5-6/lipiec, sierpień 2011

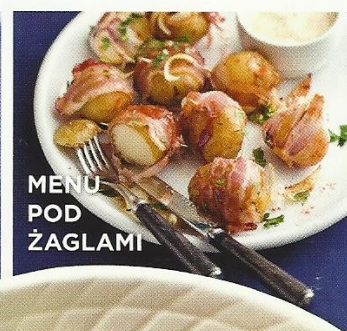
zaprasza **naj magazyn**



**CZERESNIOWY SAD:  
NAJLEPSZE PRZEPISY**



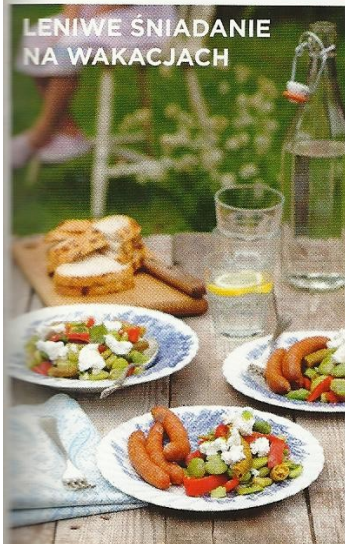
**SMAKI  
Z PODRÓŻY:  
PORTUGALIA,  
GRECJA, INDIE,  
MAROKO**



**MENU  
POD  
ŻAGLAMI**

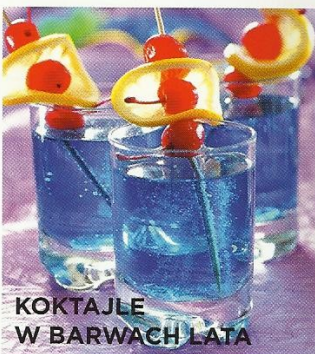
**KOLACJA  
RAZEM  
Z OBIADEM**

**LENIWE ŚNIADANIE  
NA WAKACJACH**

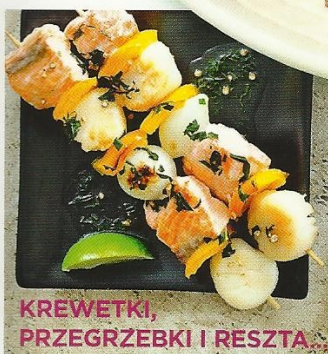


## Młode zielone na talerze!

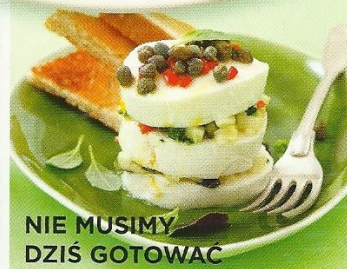
**FASOLKA,  
GROSZEK,  
BÓB** 6 pysznych dań



**KOKTAJLE  
W BARWACH LATA**



**KREWETKI,  
PRZEGRZEBKI I RESZTA...**



**NIE MUSIMY  
DZIŚ GOTOWAC**

ISSN 2082-9485 INDEKS 273910

0 5>



9 772082 948105

# Claudia

już w prenumeracie!

- otrzymujesz **12** wydań w cenie **10**
- dostarczymy „Claudię” bezpośrednio do Twojego domu

tylko  
**39,90 zł**  
~~48 zł~~



## ZAPRENUMERUJ JUŻ DZIŚ

1. **Telefonicznie:** 22 360 37 77
2. **e-mailem:** bok@guj.pl
3. **przelewem:** dokonując płatności na rachunek Pekao SA 84 1240 6003 1111 0000 4939 9026
4. **SMS-em:** na numer 71001, koszt SMS-a 1 zł netto (1,23 zł brutto); przykładowa treść SMS-a: PREN.CLJAN KOWALSKI, ul. Polna 15, 01-002 Warszawa

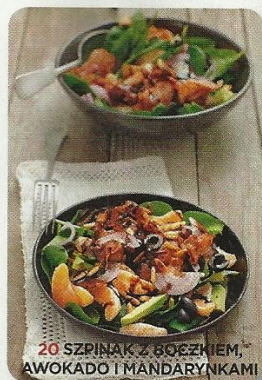
polecamy na LATO



5 TOSTY Z KURKAMI I ZIOŁAMI



15 PORY NA PARZE



20 SZPINAK Z GOŁOZKIEM, AWOKADO I MANDARYNKAMI



42 CLAFOUTIS Z CZEREŚNIAMI

# BISTRO

Rekordzista numeru!



TYLKO 10 MINUT

8 CHŁODNIK JOGURTOWY

OKŁADKA - FOT. A. ROGALSKI, MIÓD MALINA STUDIO, RUA CASTILHO, M. KIELBIEWSKI

## TYLKO 15 MINUT

- 04 Wakacyjne śniadanie
- 08 Agaty Wojdy przepisy na łódkę

## 30 MINUT

- 12 Zieleń szaleje na talerzu
- 16 Dania bez gotowania
- 22 Owoce morza szybko i smacznie

## 45 MINUT

- 26 Kolacja na ciepło, do wyboru: mięsa, ryby, makarony!

## GOŚCIE IDĄ

- 32 Jak smakuje świat?

## DESERY

- 42 Czerśnie bez umiaru
- 46 Plażowe koktajle

## SKLEP

- 48 Rzeczy piękne i do rzeczy

## NA ZAPAS

- 50 Mrozimy co się da: owoce, warzywa, grzyby

\* *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 Bistro jest pysznie – i szybko!*

# BISTRO

POLECA

**na** 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-Gałazka  
**PROJEKT I ŁAMANIE**  
Katarzyna Trzeszczkowska  
**REDAKTOR PROWADZĄCY**  
Anna Nalikowska  
**SEKRETARZ REDAKCJI**  
Aldona Wiśniewska,  
Małgorzata Pośnik,  
Magdalena Olszewska  
**FOTOEDYCJA**  
Ewa Ciszewska

**www.kobieta.pl**  
Agnieszka Niedziela-Kowalska  
**SEKRETARKA:** Ewa Zawadzka  
**PRODUKCJA&PREPRESS QUALITY**  
Marek Szpunar (dyr.),  
Piotr Waleczek  
**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 Kozioł (dyr.)

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

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

To będzie miły dzień! No jasne, skoro zaczniesz go od talerza pyszności na zielonej trawie. Eeeech... wakacje! Chwilo trwaj! PRZEPISY DLA 4 OSÓB

# ŚNIADANIE *w plenerze*

WSZYSTKIE  
PRZEPISY

**15**  
MINUT

FRANKFURTERKI Z BOBEM



## FRANKFURTERKI Z BOBEM

*Odzwyczajamy się od musztardy i serwujemy do kielbasek warzywa*

- 12 kielbasek frankfurtek
- 50 dag bobu
- 4 dymki
- 2 płyty marynowanej czerwonej papryki
- 4 strąki podłużnej marynowanej zielonej papryki
- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżki octu winnego
- sól + pieprz
- kilka listków mięty
- 5 dag twardego koziego sera

➤ Kielbaski gotujemy w wodzie. W tym czasie przygotowujemy bób. Ugotowany, obrany i osolony wkładamy do miski. Dodajemy posiekaną dymkę, pokrojoną w kawałki czerwoną paprykę i zielone strąki w całości. Mieszmamy oliwę z octem, dodajemy sól, pieprz, posiekaną miętę. Łączymy z bobem. Posypujemy rozdrobnionym kozim serkiem. Podajemy z frankfurterkami i chlebem.

## TOSTY Z KURKAMI I ZIOŁAMI

*Baza: pieprznik całkowicie jadalny*

- 50 dag świeżych małych kurek
- 4 łyżki masła
- po kilka łyżeczek szczypiorku i natki pietruszki
- sól + biały pieprz
- 8 kromek pieczywa tostowego
- 20 dag sera gruyère

➤ Grzyby oczyścimy, lekko płuczemy, osuszamy. Podsmażamy na maśle. Dodajemy posiekany szczypiorek i natkę pietruszki. Przyprawiamy solą i białym pieprzem. Układamy grzyby na kromkach pieczywa tostowego, przykrywamy startym serem i zapiekamy, aż ser się rozpuści.

## ZUPA „MLECZNA” Z BRZOSKWINIAMI

*Klasyczną owsiankę zostawmy sobie na zimowe chłody*

- 40 dag dojrzałych brzoskwiń plus jeszcze kilka do dekoracji
- 300 ml białego wina
- 6 łyżek cukru
- aromat waniliowy
- 150 ml słodkiej śmietanki
- 500 ml maślanki
- garść płatków migdałowych do dekoracji



TOSTY Z KURKAMI I ZIOŁAMI



ZUPA „MLECZNA” Z BRZOSKWINIAMI

**15**  
MINUT

▼ Brzoskwinie sparzamy, obieramy ze skórki, wyjmujemy pestki. Zagotowujemy wino z cukrem, dodajemy aromat waniliowy i kawałki brzoskwiń. Dolewamy śmietankę, mieszamy. Miksujemy, dodając maślanekę. Po schłodzeniu podajemy zupę w miseczkach, posypaną płatkami migdałowymi, z ćwiartkami świeżych brzoskwiń i chałką.

### MISKA SAŁATY Z TRUSKAWKAMI I OSCYPKIEM...

*... czyli góralskim akcentem*

**główka sałaty**  
**garść rukoli**  
**ogórek**  
**25 dag truskawek**  
**10 dag oscypka**  
**sól + pieprz**  
**3 łyżki oliwy**  
**2 łyżki octu jabłkowego**  
**2 łyżki posiekanych orzechów laskowych**

▼ Sałatę i rukolę myjemy, osączamy. Ogórek obieramy ze skórki, kroimy w cienkie plasterki. Truskawki myjemy, obieramy z szypułek, dzielimy na połówki. Oscypek kroimy w małe kawałki.

Wrzucamy wszystkie składniki do miski. Solimy, pieprzymy, skrapiamy oliwą i octem, delikatnie mieszamy. Posypujemy orzechami laskowymi.

### JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM

*Na jajkach od zielononóżki*

**cebula**  
**ząbek czosnku**  
**2 łyżki masła**  
**30 dag świeżego szpinaku**  
**sól + pieprz**

**gałka muskatołowa**  
**odrobina soku z cytryny**

**8 jajek**

**2 łyżki szczypiorku**

▼ Cebulkę i czosnek obieramy, rumienimy na maśle, dodajemy umyty, osączony szpinak. Mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem, gałką muskatołową. Dodajemy parę kropel soku z cytryny. Jajka roztrzepujemy z solą i wodą. Wlewamy do szpinaku, mieszamy. Podajemy jajecznicę posypaną szczypiorkiem, z ćwiartka-

mi pomidora z solą i pieprzem, polanego łyżką octu balsamicznego wymieszanego z łyżką płynnego miodu. Do tego - świeża bułka.

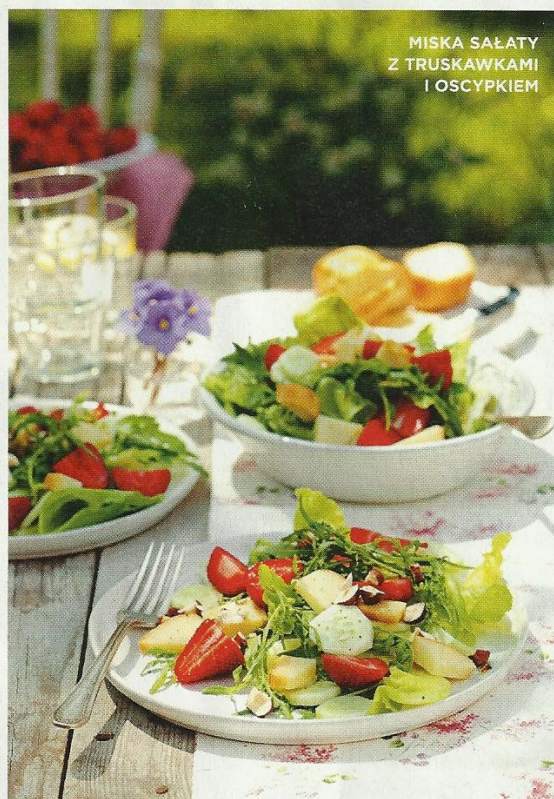
### PLACUSZKI Z JAGODOWYM SOSEM

*Z jagód zebranych przed chwilą*

**Ciasto: 20 dag mąki pszennej + 5 dag mąki kukurydzianej + po szczypcie proszku do pieczenia i soli + łyżka cukru + 200 ml mleka + 3 jajka + 2 łyżki oleju do smażenia**  
**Sos: 50 dag jagód + 2 pomarańcze + cukier + 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej**

▼ Mieszamy oba

rodzaje mąki z proszkiem do pieczenia, solą i cukrem. Dodajemy mleko i miksujemy, stopniowo wbijając jajka. Ciasto odstawiamy. Przygotowujemy sos: jagody płuczemy, z pomarańczy ścieramy skórkę, wyciskamy sok. Na patelni karmelizujemy 3 łyżki cukru, dodajemy sok wycisnięty z pomarańczy, skórkę i umyte jagody. Gotujemy, mieszając, ew. jeszcze słodzimy. Mąkę ziemniaczaną mieszamy z zimną wodą, wlewamy do sosu. Placki smażymy porcjami na oleju. Podajemy polane sosem, ze świeżymi jagodami w miseczce obok.





PLACUSZKI  
Z JAGODOWYM SOSEM



JAJECZNICA  
ZE SZPINAKIEM

**15**  
MINUT

EXPRESS  
AGATY  
WOJDY

# GOTOWANIE NA ŁODCE



ŚNIADANIE:  
GĘSTY CHŁODNIK JOGURTOWY  
Z RZODKIEWKĄ, OGÓRKIEM I BIAŁYM SEREM



Menu na jacht zawsze może być ciekawe i nowoczesne. Warto zabrać na łódkę duży garnek, wysoką patelnię, skrzynkę przypraw i... mieć oczy dookoła głowy. Szukamy w lesie owoców, w gospodarstwach świeżych produktów, a rybaka zagadujemy o rybę. I jakoś to będzie :) Proponuję 3 dania, **bo doby nie wystarczy na większe jedzenie.** Pomiedzy posiłkami objadamy się owocami - to przecież sezon czereśni, wiśni, młodych jabłek, jagód. I nic więcej do szczęścia nie trzeba!

PRZEPISY DLA 4 OSÓB



OBIAŁ:  
CHRUPIĄCA CUKINIA Z SALSA  
Z SUSZONYCH POMIDORÓW, CZOSNKU  
I WŁOSKICH ORZECHÓW



## Śniadanie

**GĘSTY CHŁODNIK JOGURTOWY  
Z RZODKIEWKĄ, OGÓRKIEM I BIAŁYM SEREM**

*W towarzystwie jajka i ciemnego chleba*

### AGATA WOJDA:

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

To propozycja mlecznego, wytrawnego śniadania, które zapełni nam brzuch na czas intensywnego słońca i pływania. Rzodkiewek, ogórków, szczypiorku, koperku, jajek i białego sera możemy poszukać u najlepszego źródła - czyli w pobliskich gospodarstwach.

# 15 MINUT

**EXPRESS  
AGATY  
WOJDY**

**pęczek rzodkiewek  
+ 4 małe ogórki  
+ po pęczku dymki  
i koperku + 1 litr  
gęstego jogurtu**

**+ sól + pieprz z młynka  
+ sok z 1 cytryny (lub 2 łyżki  
czerwonego octu winnego)  
+ 4 jajka na twardo + 20 dag  
tłustego białego sera + oliwa**  
▼Rzodkiewki, ogórki i dymkę  
ścieramy na tarce o dużych  
oczkach. Koper drobno

siekamy, łączymy warzywa z zimnym jogurtem. Doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny (lub octem). Wykładamy na osobne talerze, dodajemy ćwiartki jajka, pokruszony na grube kawałki ser. Polewamy oliwą, posypujemy solą i pieprzem. Chłodnik będzie doskonały z ogórkami małosolnymi, które możemy sami zakisnąć.

**B**iałe ser można zastąpić fetą lub solanem. Chłodnik powinien być gęsty i przypominać twarożek. Dobrym pomysłem jest dodanie do niego startych marynowanych buraczków ze słoika, kalarepki, ząbka czosnku. Na jachcie zawsze przyda się tarka do warzyw i do ścierania sera na mazurskie makarony.

**obiad**

## **CHRUPIĄCA CUKINIA Z SALSA Z SUSZONYCH POMIDORÓW, CZOSNKU I ORZECHÓW WŁOSKICH** *Lekkie i odświeżające*

**2 łyżki cukru + sól + stoik suszonych pomidorów  
wraz z olejem + 4 obrane ząbki czosnku + 2 łyżki  
czerwonego octu winnego + łyżeczka miodu**

**+ pieprz + 6 młodych, niezbyt dużych cukinii lub bardzo  
młodych kabaczków + 4 pomidory + garść orzechów włoskich  
+ doniczka bazylii + ostry starty ser typu parmezan**

▼Zagotowujemy wodę z cukrem i solą. Osączone suszone pomidory i czosnek drobno siekamy. Z oleju po pomidorach, octu i miodu przygotowujemy winegret. Solimy, pieprzymy. Cukinie w całości zanurzamy w wodzie i gotujemy 5 minut – powinny pozostać jędrne. Wyjmujemy i kroimy w ukośne plastry. Pomidory świeże wrzucamy do wrzątku, sparzamy i obieramy ze skórki. Przekrawamy, usuwamy pestki. Miąższ kroimy w grubą kostkę, mieszamy z suszonymi pomidorami, orzechami i sosem. Siekamy bazylię i posypujemy cukinię, na to ścieramy ostry ser. Podajemy z salsą.

**W**łosi, pływając podczas wakacji, zawsze mają na jachcie doniczki ze świeżą bazylią. Lepiej kupić świeżą, ale można ją zastąpić suszoną.

1. Chrupiąca cukinia świetnie nadaje się do faszerowania lub do podania z sosem pomidorowym. Podobnie możemy przygotować kabaczek (jeśli jest spory, kroimy go w duże słupki, ze skórą, pozbawiamy pestek i blanszujemy).
2. Zabierzmy gotowe pesto – jest idealne do wymieszania z pomidorami. I ser: pecorino albo parmigiano, gotowy do posypania. Polskie sery też się nadają: gdy są lekko podsuszone, ścieramy je na tarce, na najdrobniejszych oczkach.
3. Na pokładzie obowiązkowa jest także butelka dobrego octu winnego i oliwy extra vergine do salatek.

## **kolacja**

### **SMAŻONE MŁODE ZIEMNIANKI W BOCZKU, Z KMINKIEM, CZOSNKIEM...**

*... i sosem chrzanowym  
ze śmietaną, podanym  
w miseczce obok*

**1 kg młodych ziemniaków  
ugotowanych w łupinach + plastry  
wędzonego boczku + olej do  
smażenia + płaska łyżeczka kminku  
+ 2 cebule + 3 nieobrane główki  
młodego czosnku + łyżeczka miodu  
+ pieprz z młynka + 2 łyżki  
czerwonego octu winnego + natka  
pietruszki + ostra papryka**  
**Na dodatek: 250 ml gęstej śmietany  
+ korzeń chrzanu (albo łyżka  
chrzanu ze słoika)**

▼Ziemniaki gotujemy w ciągu dnia, czuwając, aby pozostały lekko twarde. Studzimy. Zawijamy w plastry boczku i spinamy wykałaczką. Jeśli mamy boczek w kawałku, kroimy go w grubszą kostkę. W wysokiej patelni rozgrzewamy łyżkę oleju, wrzucamy kminek, pokrojoną cebulę. Na niej układamy ziemniaki w boczku (lub wrzucamy pokrojony boczek). Główki czosnku kroimy na pół razem z łupiną i wtykamy pomiędzy ziemniaki. Smażymy na małym ogniu i przewracamy, gdy będą lekko rumiane. Dodajemy miód i świeżo mielony pieprz. Przed samym końcem smażenia skrapiamy octem. Całość obsypujemy posiekaną natką pietruszki i ostrą papryką.

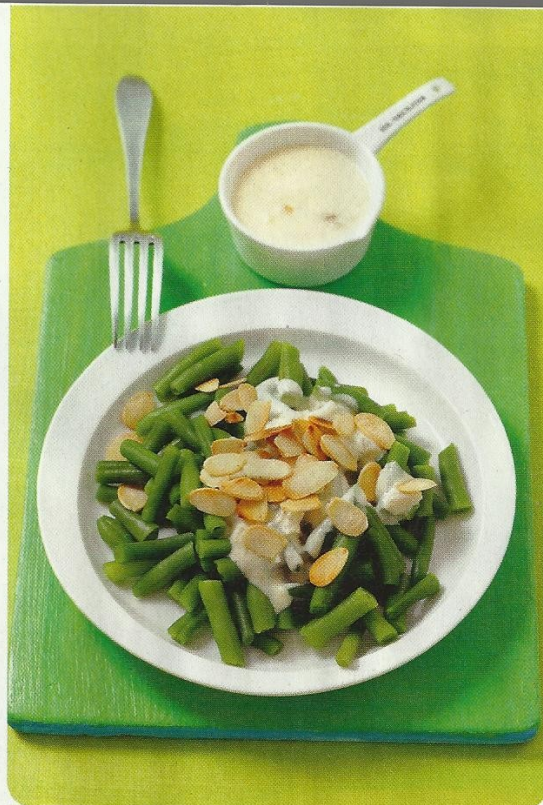
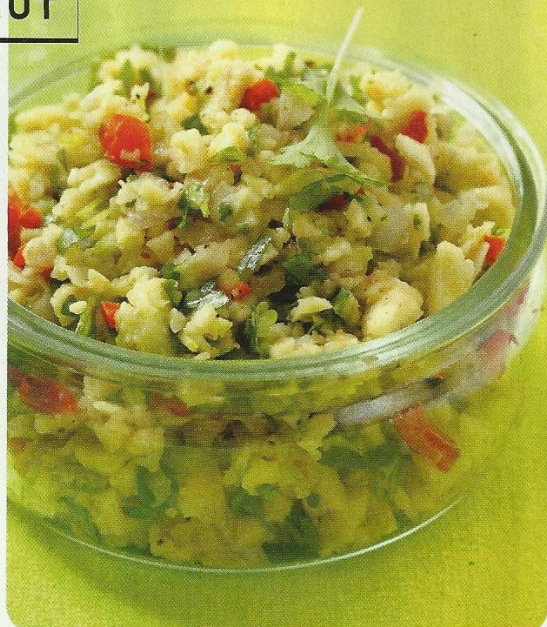
**K**oniecznym dodatkiem jest lekko ostra śmietana z chrzanem, pamiętając, aby ją nieco dokwasić. Idealnie pasuje tutaj koperek, młode kurki – jeśli znajdziemy je po drodze. Zamiast chrzanu możemy dodać do gęstej śmietany łyżkę musztardy z grubymi ziarnami gorczycy i łyżeczkę curry. Warto mieć na lódce różne przyprawy, które pomogą urozmaicić smak powtarzających się produktów.

FOT. MIÓD MALINA STUDIO, ALICJA MAJEWSKA



KOLACJA:  
SMAŻONE MŁODE ZIEMNIAKI W BOCZKU,  
Z KMINKIEM, CZOSNKIEM I SOSEM  
CHRZANOWYM ZE SMIETANĄ

**30**  
MINUT



# ZIELONO MI

## część 2

Modę na zielone zaczęliśmy w „Bistro” wiosną. Teraz ten kolor osiąga w kuchni pełnię. Witamy na stołach młodą fasolkę, bób, groszek. PRZEPISY DLA 4 OSÓB

### GUACAMOLE

*„Najszybszy” przepis*

**TYLKO**  
**15**  
**MINUT**

2 dojrzałe awokado  
po papryczce chili,  
szalotce i ząbku czosnku  
2 łyżki oliwy  
sok z 1/2 limonki  
sól + czarny pieprz  
świeża kolendra

▼ Z awokado wyjmujemy pestki, przekładamy miąższ do miseczki, rozgniatamy widelcem na papkę. Dodajemy posiekaną papryczkę chili i szalotkę, czosnek przeciśnięty przez praskę. Mieszamy, dolewamy oliwę i sok z limonki. Dosmaczamy solą i pieprzem. Posypujemy świeżą kolendrą.

### FASOLKA SZPARAGOWA Z BIAŁYM SOSEM I MIGDAŁAMI

*Tartą bułkę sobie darujemy tym razem*

45 dag fasolki szparagowej  
sól + 2 szalotki  
oliwa  
1/2 szklanki białego wina  
2 żółtka  
100 ml kwaśnej śmietany  
100 ml słodkiej śmietanki  
pieprz + mielona papryka  
sok z cytryny (do smaku)  
garść płatków migdałowych

▼ Fasolkę gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy, trzymamy w ciepłe. Szalotki obieramy, smażymy na oliwie, dolewamy wino, a gdy odparuje, zdejmujemy patelnię z ognia. Żółtka roztrzepujemy z kwaśną i słodką śmietaną, przyprawiamy. Mieszamy sos z szalotkami, podgrzewamy, wlewamy sok z cytryny. Polewamy fasolkę i posypujemy uprażonymi migdałami.

**25**  
MINUT

## BÓB Z KOPERKIEM

*Po prostu – bez wydziwiania*

50 dag bobu

sól

2 łyżki oliwy

4 ząbki czosnku

4 łyżki masła

pęczek koperku

pestki słonecznika

▼ Bób gotujemy w osolonej wodzie, osączamy na sitku, obieramy. Na oliwie podsmażamy posiekany czosnek, dodajemy masło i posiekany koperek, a następnie bób. Podgrzewamy kilka minut w maślano-koperkowym sosie i podajemy posypany uprażonymi pestkami słonecznika.

**30**  
MINUT

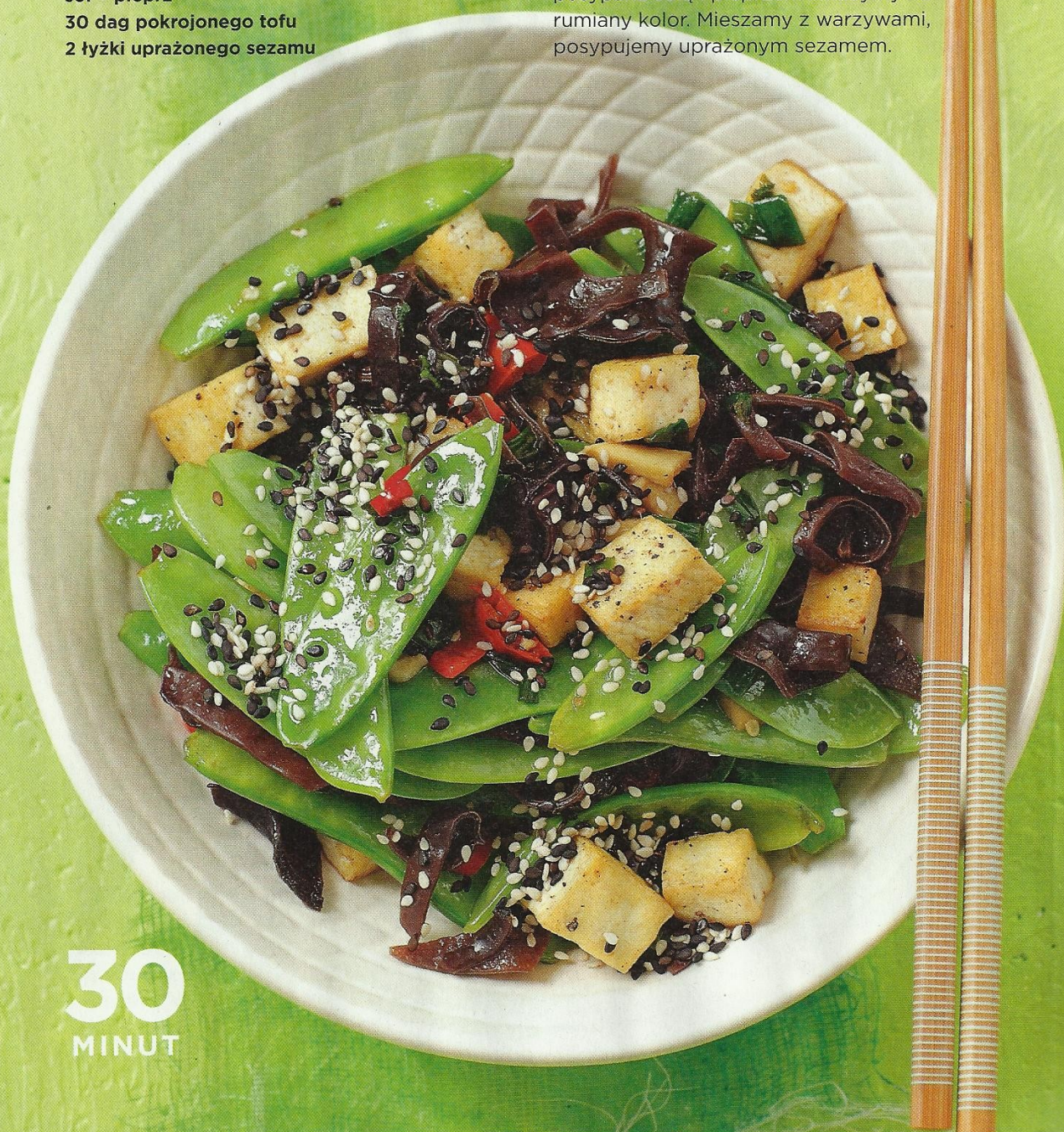


## GROSZEK CUKROWY Z TOFU I SEZAMEM

*Asia Bar dla wegetarian*

30 dag groszku cukrowego  
kilka grzybów mun  
pęczek szczypiorku  
kawałek imbiru (3 cm)  
strąk papryczki chili  
2 ząbki czosnku  
po 2 łyżki oleju roślinnego, sosu sojowego  
i oleju sezamowego  
sól + pieprz  
30 dag pokrojonego tofu  
2 łyżki uprażonego sezamu

➤ Groszek myjemy, osuszamy. Grzyby mun moczymy 20 minut w gorącej wodzie, kroimy w paseczki. Szczypiorek, obrany imbir, papryczkę chili i czosnek drobno siekamy. Smażymy groszek na oleju roślinnym, dodajemy szczypiorek, imbir, chili, czosnek i grzyby. Przyprawiamy sosem sojowym, olejem sezamowym, solą i pieprzem. Tofu posypane solą i pieprzem smażymy na rumiany kolor. Mieszamy z warzywami, posypujemy uprażonym sezamem.



**30**  
MINUT



## PORY NA PARZE

*... czyli por ułożony na porze*

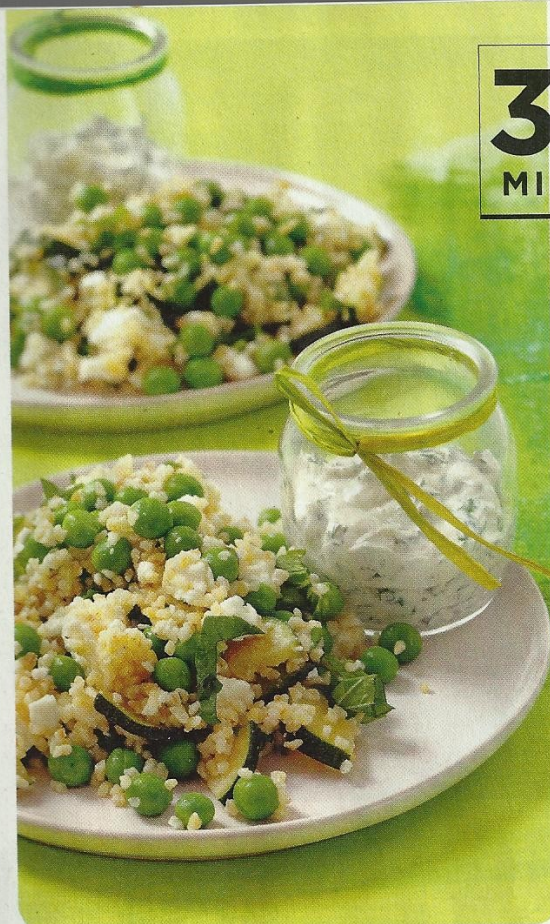
- 1 kg młodych porów
- 2 jajka
- 3 łyżki oliwy
- łyżka octu winnego
- 2 łyżeczki musztardy
- sól + pieprz
- garść natki pietruszki

**25**  
MINUT

➤ Obrane z zewnętrznych liści i umyte pory gotujemy na parze przez 10 minut. Jajka ugotowane na twardo obieramy ze skorupki, drobno siekamy. Mieszamy oliwę z octem, dodajemy musztardę, posiekane jajka. Przyprawiamy solą, pieprzem i posiekaną natką pietruszki. Podajemy z porami jako przystawkę lub z gotowanymi w mundurkach ziemniakami z pietruszkowym masłem (lekko osolone masło ucieramy z natką pietruszki i smarujemy obrane z łupinek, gorące ziemniaki).

**DOBRA RADA:** Gotowane na parze warzywa nie potrzebują soli, bo ten sposób przyrządzenia wydobywa ich naturalny smak. Ale możesz wsypać do wody na dnie garnka garść świeżych ziół – dla aromatu.

FOT. RUA CASTILHO



**30**  
MINUT

## BULGUR Z ZIEŁONYM GROSZKIEM I TWAROGOWYM DIPEM

*Cudowna lekkość smaku*

- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy
- 25 dag kaszki bulgur
- 20 dag cukinii
- 20 dag zielonego groszku
- pęczek natki pietruszki
- 15 dag chudego twarogu
- 1/2 kubka śmietany
- ząbek czosnku
- sól + pieprz
- 1/2 kostki fety
- świeża mięta

**30**  
MINUT

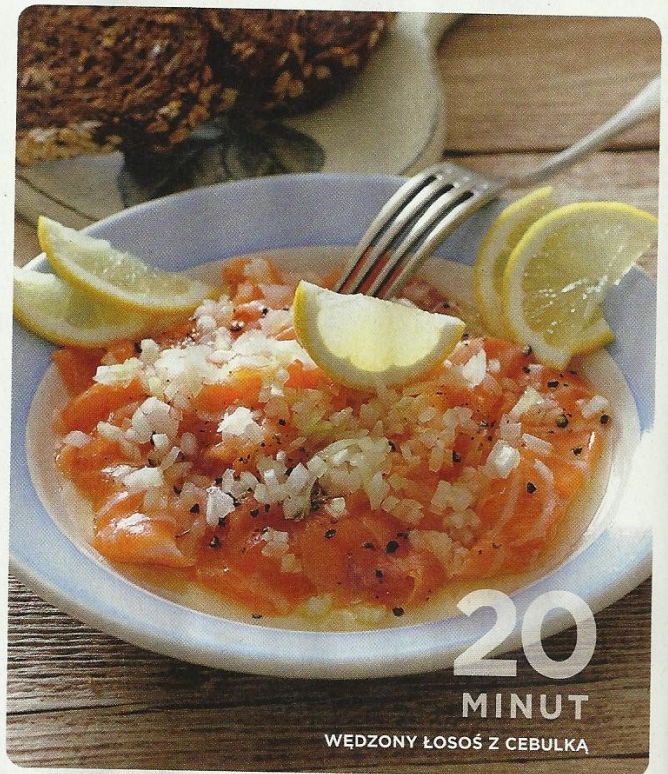
➤ Bulion zagotowujemy z oliwą, wsypujemy bulgur i gotujemy 7 minut na średnim ogniu. Umytą cukinię dzielimy wzdłuż na 4 części i kroimy w plastry. Razem z groszkiem dodajemy do bulguru i gotujemy kolejne 7 minut pod przykryciem. Natkę drobno siekamy, połowę mieszamy z twarogiem, śmietaną, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, miksujemy, dodajemy sól i pieprz. Resztę natki mieszamy z pokruszoną fetą i dodajemy do bulguru. Posypujemy miętą, podajemy z twarogowym dipem.

30  
MINUT



20  
MINUT

KISZONE OGÓRKI Z NADZIENIEM



20  
MINUT

WEDZONY ŁOSOŚ Z CEBULKA

# GORĄCO WAKACJE... LENIWIE...

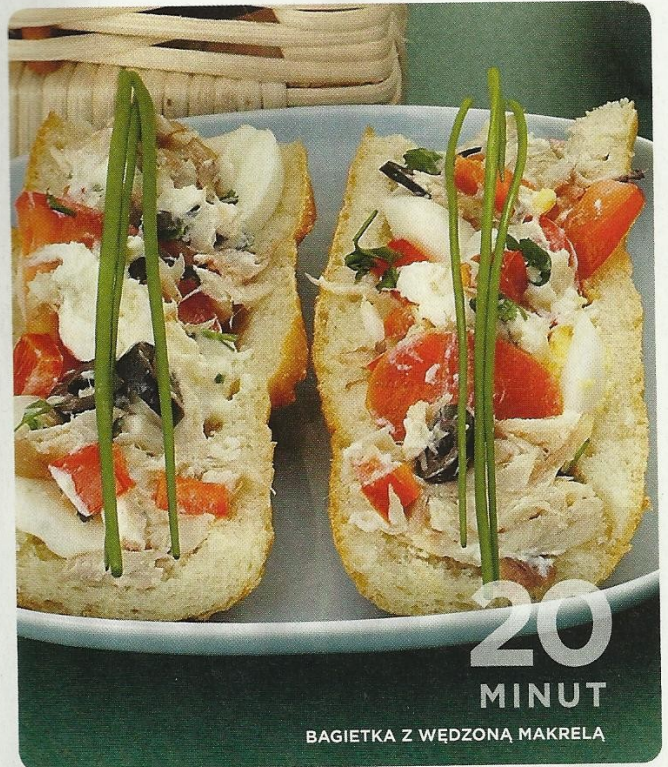
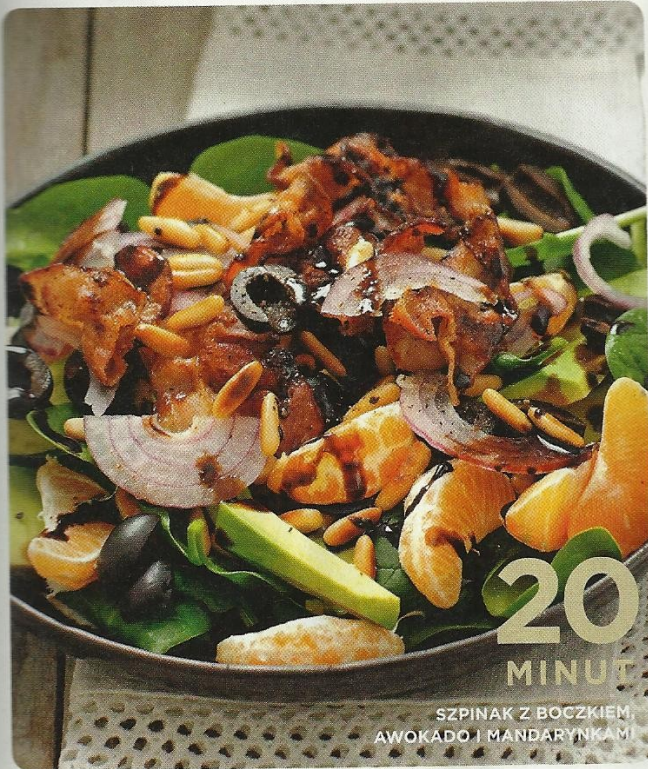
Wreszcie urlop od gotowania. Gdy na dworze praży i tak nikt nie ma apetytu. Wystarczy jakaś sałatka, drobna warzywna czy rybna przekąska albo kanapka. Obfitsze danie zjemy wieczorem. PRZEPISY DLA 4 OSÓB



30  
MINUT

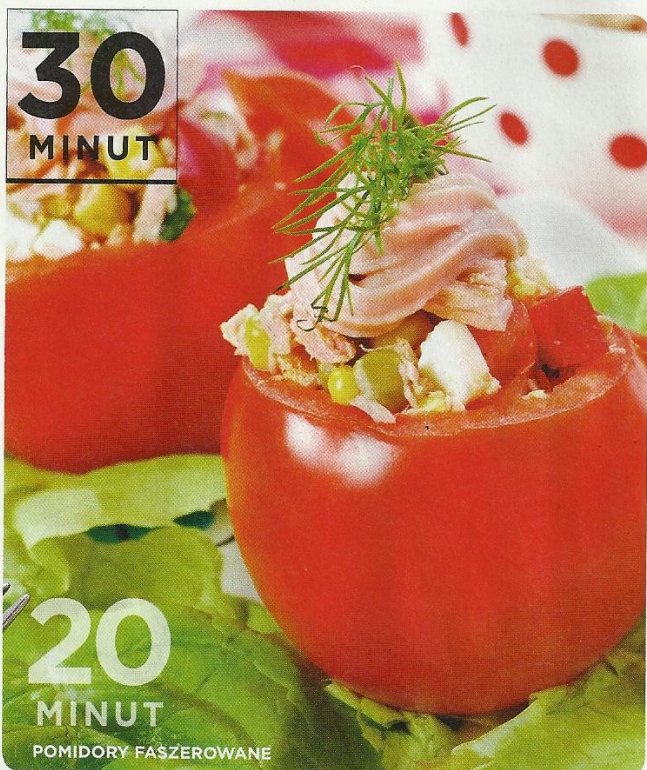
ROLADKI Z MŁODEJ KAPUSTY  
Z ZIELONYM GROSZKIEM





*... nie chce mi się gotować :)*





**30**  
MINUT

**20**  
MINUT

POMIDORY FASZEROWANE

## POMIDORY FASZEROWANE

*Zanim powiemy im Addio!*

**4 duże pomidory + po łyżce kukurydzy i groszku z puszki + 2 jajka na twardo + tubka pasty z piklinga + 2 łyżki majonezu + łyżka musztardy + sól, pieprz + koperk do dekoracji**

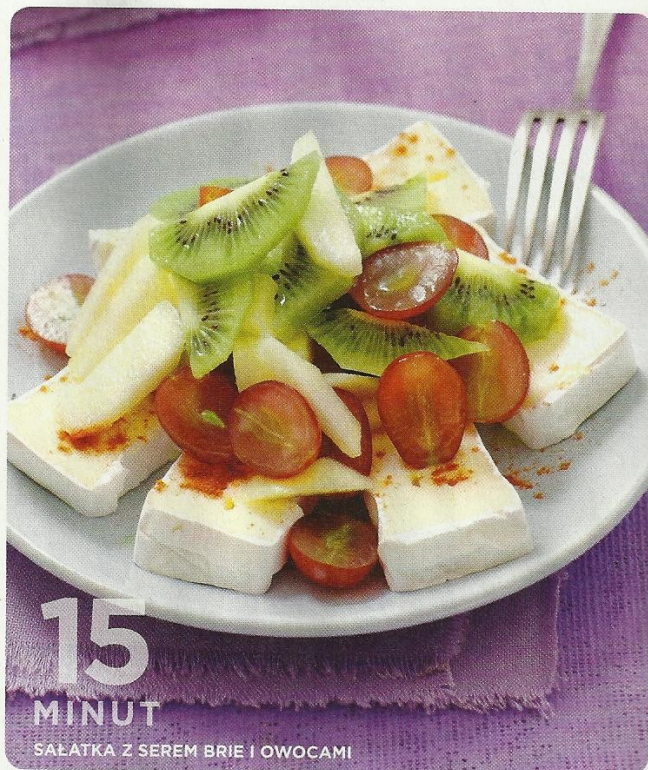
▼ Pomidory myjemy, odkrawamy wierzchy, a miąższ wydrążamy. Osączoną na sitku kukurydzę i groszek mieszamy z posiekanymi jajkami i częścią pasty. Dodajemy majonez, musztardę, sól, pieprz i trochę miąższu z pomidorów. Napełniamy farszem wydrążone pomidory, wyciskamy na wierzch pastę z piklinga. Dekorujemy koperkiem.

## SAŁATKA Z SEREM BRIE I OWOCAMI...

*... takimi, jakie masz pod ręką*

**2 serki brie + 4 kiwi + 2 gruszki + duża kiść ciemnych winogron + 3 łyżki cydru + 2 łyżki oliwy + łyżka cytryny + sól, pieprz + czerwona papryka**

▼ Serki kroimy w plastry, układamy na talerzu. Kiwi i gruszki obieramy, kroimy - kiwi w półplasterki, gruszki - w paseczki. Winogrona obrywamy z gałązek, dzielimy na połówki. Wymieszane owoce wykładamy na ser. Polewamy sosem z cydru, oliwy, cytryny, doprawionym solą i pieprzem. Posypujemy czerwoną papryką.



**15**  
MINUT

SALATKA Z SEREM BRIE I OWOCAMI

## MOZZARELLA Z KAPARAMI

*Dla serowych entuzjastów*

**2 kule mozzarelii + cukinia + strąk chili + 1/2 pęczka bazylii + 2 ząbki czosnku + 2 łyżki soku z limonki + 3 łyżki oliwy + sól, pieprz + 4 łyżeczki małych kaparów ze słoika**

▼ Mozzarellę osączamy, kroimy w plastry, odkładamy. Cukinię obieramy, drobno kroimy. Chili przekrawamy, usuwamy ziarenka, miąższ drobno siekamy. Rwiemy listki bazylii. Cukinię mieszamy z przeciśniętym przez praszkę czosnkiem, bazylią. Dodajemy sok z limonki, oliwę, sól i pieprz. Na talerzach układamy plastry sera na przemian z cukinią, skrapiamy oliwą, posypujemy kaparami i chili. Podajemy z podpieczonym pieczywem tostowym.

## KISZONE OGÓRKI Z NADZIENIEM

*Do szybkiej konsumpcji przy altance*

**6 ogórków kiszonych + 5 pieczarek + 20 dag szynki + 2 jajka na twardo + po łyżce majonezu i musztardy + sól + pieprz + 10 dag startego żółtego sera + kilka liści sałaty + płat czerwonej papryki marynowanej**

▼ Ogórki kroimy wzdłuż na połówki, wydrążamy miąższ. Pieczarki (po oczyszczeniu) i szynkę kroimy w drobną kostkę. Ugotowane jajka obieramy, drobno siekamy. Mieszamy miąższ z ogórkami z pieczarkami, szynką i jajkami. Dodajemy majonez i musztardę. Przyprawiamy solą i pieprzem.



**20**  
MINUT

MOZZARELLA Z KAPARAMI

Napełniamy farszem łódeczki ogórków, posypujemy startym serem, układamy na listkach sałaty i dekorujemy paskami papryki.

## WĘDZONY ŁOSOŚ Z CEBULKĄ

*Morskie opowieści*

cytryna + łyżka płynnego miodu + łyżka musztardy dijońskiej + 1/2 szklanki oliwy + sól + pieprz + 70 dag wędzonego łososia + mała cebula

➤ Cytrynę sparzamy, dzielimy na połówki – z jednej wyciskamy sok, drugą kroimy w półplasterki. Do soku dodajemy miód, musztardę, oliwę, mieszamy. Solimy, pieprzymy. Na talerzu układamy plasterki łososia, zalewamy sosem. Posypujemy posiekaną cebulką i dekorujemy plasterkami cytryny. Podajemy z razowym chlebem.

## SAŁATKA Z KWIATAMI

*Na leniwą sjęstę w ogrodzie*

gotowa mieszanka sałat + 1/2 ogórka + 3 pieczarki + 5 rzodkiewek + 5 pomidorków cherry + 10 dag sera pleśniowego + łyżka kaparów

Sos: łyżka soku malinowego + łyżka octu balsamicznego + 3 łyżki oliwy + sól + pieprz + 2 łyżki pestek dyni

Do dekoracji: letnie kwiaty: stokrotki, nasturcje  
➤ Sałaty myjemy, osączamy. Ogórek, oczyszczoną pieczarkę i rzodkiewki kroimy w plasterki, pomidorki na mniejsze cząstki, a ser na kawałki.

Kapary osączamy na sitku. Mieszamy wszystkie składniki sałatki. Robimy sos: sok malinowy łączymy z octem balsamicznym i oliwą, solimy, pieprzymy. Polewamy sosem sałatkę i posypujemy pestkami dyni. Dekorujemy kwiatami.

## ROLADKI Z MŁODEJ KAPUSTY Z ZIEŁONYM GROSZKIEM

*Chrupiący kawałek lata*

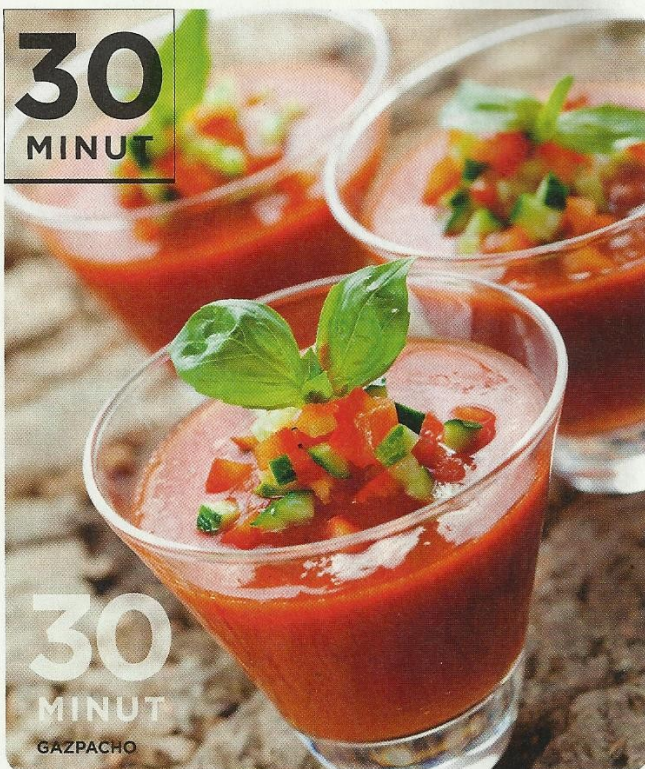
główka młodej kapusty + sól + pęczek szczypiorku i kilka łydźek do przewiązania roladek + 30 dag białego sera + 3 łyżki gęstego jogurtu naturalnego + 2 łyżki chrzanu + pieprz + puszka zielonego groszku

➤ Po oderwaniu zewnętrznych liści i usunięciu głąba kapustę obgotowujemy przez 10 minut w osolonym wrzątku. Rozdzielamy liście, większość zostawiamy w całości, kilka drobno kroimy. Szczypiorek siekamy. Ser mieszamy z jogurtem, chrzanem, solimy, pieprzymy, dodajemy poszatowaną kapustę, osączony groszek oraz szczypiorek. Nadziewamy liście kapusty serową masą i przewiązujemy łydźkami szczypiorku.

## SZPINAK Z BOCZKIEM, AWOKADO I MANDARYNKAMI

*Kwartet otwarty na dodatki*

30 dag świeżego szpinaku + awokado + czerwona cebula + 3 mandarynki (lub pomarańcze) + garść czarnych oliwek + garść orzeszków



**30**  
MINUT

**30**  
MINUT  
GAZPACHO

**piniowych + oliwa + 10 dag boczku w plasterkach**

**Sos: 6 łyżek oliwy + 2 łyżki octu balsamicznego + 2 ząbki czosnku + sól + pieprz + cukier**

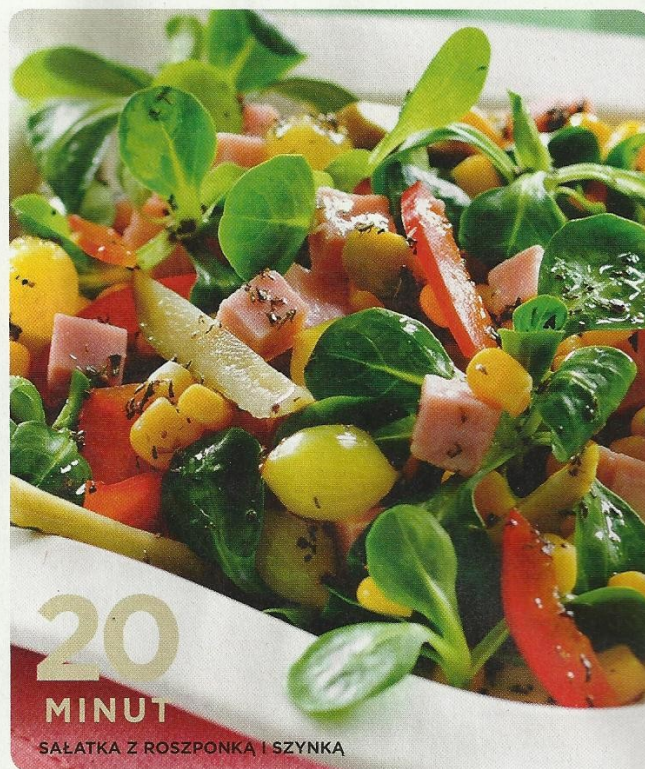
➤ Szpinak myjemy, suszymy, rwiemy na kawałki. Z awokado wyjmujemy pestkę i miąższ, kroimy go w słupki, cebulę – w plasterki. Mandarynki po obraniu dzielimy na cząstki, oliwki na połówki. Na suchej patelni prażymy orzeszki, odkładamy. Przesmażamy na oliwie boczek. Wszystkie składniki wkładamy do miski. Polewamy sosem utartym z podanych składników.

### GAZPACHO

*Andalużja na polskim stole*

**50 dag pomidorów + zielony ogórek + 4 czerwone papryki + 3 ząbki czosnku + łyżka octu winnego + 3 łyżki oliwy + sól, pieprz + chili + ew. garść ziół: bazylija, oregano + 2 kromki pszennego chleba**

➤ Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki (jednego zostawiamy w skórce do podania z zupą), dzielimy na ćwiartki. Ogórek obieramy, kroimy w kostkę, paprykę w paski. 1/3 warzyw odkładamy do dekoracji. Warzywa miksujemy, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, ocet winny, oliwę. Dosmaczamy solą, pieprzem, chili (możemy też dodać zioła). Gazpacho chłodzimy w lodówce. Podajemy z pokrojonymi w kostkę warzywami i grzankami z chleba albo miksujemy wcześniej chleb razem z warzywami.



**20**  
MINUT

SAŁATKA Z ROSZPONKĄ I SZYNKĄ

### SAŁATKA Z ROSZPONKĄ I SZYNKĄ

*Zaspokoi apetyt na zielone*

**Zaspokoi apetyt na zielone opakowanie roszponki + 1/2 puszki kukurydzy 1/2 czerwonej papryki + 4 korniszony + 10 dag szynki + 10 cebulek marynowanych**

**Sos: 4 łyżki oliwy, łyżka balsamico, 2 łyżki zielonego pesto, sól, pieprz**

➤ Roszponkę myjemy, osuszamy. Kukurydżę osączamy na sitku. Paprykę oczyścimy z nasion, kroimy w paseczki, korniszony w podłużne ćwiartki, szynkę w kostkę. Mieszamy wszystkie składniki sałatki, dodajemy marynowaną cebulkę. Polewamy sosem zrobionym z oliwy, balsamico, zielonego pesto, z dodatkiem soli i pieprzu.

### BAGIETKA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ

*Najsmaczniejsza – w hamaku*

**2 krótkie bagietki + 2 łyżki masła + 20 dag wędzonej makreli + 2 pomidory + 8 czarnych oliwek + 2 jajka na twardo + 3 łyżki koziego sera + po 3 łyżki natki pietruszki i majonezu + sól, pieprz + szczypiorek**

➤ Bagietki przekrawamy na połówki, smarujemy masłem. Makrelę dzielimy na kawałki, usuwamy starannie ości. Pomidory i oliwki kroimy. Układamy na bagietkach rybę, pomidory, oliwki, pokrojone w plasterki jajka. Serek mieszamy z posiekaną natką, majonezem. Nakładamy go na warstwę ryby i warzyw, posypujemy solą i pieprzem. Dekorujemy łodyżkami szczypiorku.

FOT. BBS, A. ROGALSKI, MIÓD MALINA STUDIO, RUA CASTILHO, 123RF

**WINIARY**  
DOBRE POMYSŁY  
DOBRY SMAK

## SAŁATKA Z RUKOLĄ I MŁODYMI ZIEMNIACZKAMI

- 2 garście rukoli • 10–15 ugotowanych młodych niedużych ziemniaków • olej do smażenia
- 2 marchewki • łyżka kaparów marynowanych
- 2 pomidory • 3–4 łyżki Majonezu Winiary Light
- ząbek czosnku • szczypior do posypania

Rukolę oplukać, osuszyć, rozłożyć na półmisku. Ziemniaki pokroić w ćwiartki lub mniejsze części, usmażyć na złoto na oleju, zdjęć z patelni, odłożyć na bok. Na tym samym oleju podsmażyć na rumiano pokrojoną w cienkie plasterki lub słupki marchewkę, pod koniec dodać osączone kapary, zdjęć z patelni, osączyć na papierowym ręczniku z nadmiaru tłuszczu. Na tym samym oleju podsmażyć pokrojone w plasterki pomidory, odłożyć na bok.

**Majonez Winiary Light** wymieszać z posiekany czosnkiem. Podsmażone, lekko przestudzone warzywa ułożyć na rukoli. Polać majonezem z czosnkiem. Posypać posiekany szczypiorkiem.



## LETNIA SAŁATKA Z OGÓRKIEM I JAJKIEM

- główka sałaty masłowej (można dodać dla urozmaicenia np. liście strzypiastej, rzymskiej) • 8–10 ugotowanych małych młodych ziemniaków • cebula czerwona lub biała
- 2 pomidory • kilka małych żółtych pomidorów
- 2 ogórki zielone • 2–3 jajka na twardo
- 1/2 szklanki Majonezu Dekoracyjnego Winiary • sól • pieprz

Sałatę umyć, osuszyć, porwać, ułożyć w salaterce. Ziemniaki pokroić w ćwiartki lub w mniejsze kawałki. Cebulę pociąć w talarki. Pomidory pokroić w plasterki, a małe żółte przekroić na półowki. Ogórki umyć, obrać, pokroić w kostkę. Jajka pokroić w plasterki. Pokrojone ziemniaki, cebulę, pomidory i ogórki wymieszać z **Majonezem Dekoracyjnym Winiary**, doprawiając lekko solą i pieprzem. Całość ułożyć na sałacie. Przybrać plasterkami jajek; przed podaniem schłodzić.



PROMOCJA

**30**  
MINUT

OWOCE  
MORZA



**1** W CZOSNKOWYM SOSIE  
Z BRANDY

**20**  
MINUT



**3** Z MIETOWYM  
PESTO



**2** KREWETKI Z CHILI  
I PIETRUSZKA



**30**  
MINUT

**20**  
MINUT

**DOBRE RADY:**

**1.** Krewetki smaż krótko (coś dla nas!), mrożone najwyżej 3 minuty, świeże – ok. 5 minut, bo inaczej stwardnieją i będą jak z gumy.  
**2.** Jeśli użyjesz świeżych, oderwij głowę i nogi, obierz je z pancerzyków, natnij wzdłuż brzegu i usuń ciemną żyłkę pośrodku.

**25**  
MINUT



**4** KREWETKI  
KOKOSOWE

# TUTTI FRUTTI *di mare*

Nurkujemy w morskie głębiny w poszukiwaniu kulinarnych przysmaków. **Krewetki, kraby, kalmary** – na letnią kolację z białym winem.

PRZEPISY DLA 4 OSÓB

## Szybkie krewetki

### 1 W CZOSNKOWYM SOSIE Z BRANDY *Wysokoprocentowe*

**4 ząbki czosnku + cytryna  
+ 24 krewetki tygrysie, obrane, oczyszczone + 4 łyżki oliwy  
+ sól + pieprz + 4 łyżki brandy  
+ 2 łyżki przecieru pomidorowego  
+ 1/2 pęczka natki pietruszki**

▼ Czosnek obieramy, kroimy w plasterki. Cytrynę myjemy, osuszamy, dzielimy na połówki. Jedną kroimy w cząstki, z drugiej wyciskamy sok. Krewetki smażymy na oliwie z każdej strony. Dodajemy czosnek, solimy, pieprzymy. Dolewamy brandy, sok z cytryny i 200 ml wody. Mieszmą z przecierem pomidorowym. Wsypujemy posiekaną natkę pietruszki. Przekładamy krewetki na talerz, obok wylewamy sos. Podajemy z cząstkami cytryny.

### 2 Z CHILI I PIETRUSZKĄ *Minimalistyczne*

**24 krewetki tygrysie, obrane i oczyszczone + sól + pieprz  
+ 4 ząbki czosnku + 2 papryczki chili + oliwa do smażenia  
+ 2 łyżki soku z cytryny  
+ 1/2 pęczka natki pietruszki**

▼ Krewetki obsypujemy solą i pieprzem. Czosnek obieramy,

kroimy w plasterki. Chili przecinamy wzdłuż na połówki, usuwamy ziarenka, miąższ drobno siekamy. Rozgrzewamy oliwę na patelni, podsmażamy na niej czosnek, dorzucamy chili, następnie krewetki. Obsmażamy je z każdej strony, mieszając. Dodajemy sok z cytryny i drobno posiekaną natkę pietruszki. Wyjmujemy krewetki z sosem na talerz. Podajemy z bagietką.

### 3 Z MIĘTOWYM PESTO *Ziołolecznicze*

**Pesto: 1/2 szklanki orzeszków piniowych + 2 obrane ząbki czosnku + 2 łyżki sera feta + 2 łyżki startego parmezanu + sól + pieprz + garść listków świeżej mięty + 2 łyżeczki soku z limonki + 1/3 szklanki oliwy**  
**Krewetki: 24 krewetki tygrysie + sól + pieprz + 2 łyżki oliwy + 2 ząbki czosnku + łyżka świeżego koperku + 3 łyżeczki soku z limonki**

▼ Orzeszki rozdrabniamy z posiekanym czosnkiem za pomocą blendera. Dodajemy obydwie sery, sól, pieprz, listki mięty i sok z limonki. Stopniowo dolewamy oliwę i ucieramy wszystkie składniki na gładki krem. Wstawiamy pesto do schłodzenia w lodówce. Przygotowujemy krewetki: obsypu-

jemy je solą i pieprzem. Zanurzamy w marynacie z oliwy, przeciśniętych przez prasę ząbków czosnku, koperku. Smażymy na oliwie, skrapiamy sokiem z limonki. Podajemy z pesto, posypane koperkiem.

### 4 KOKOSOWE *Egzotyczne*

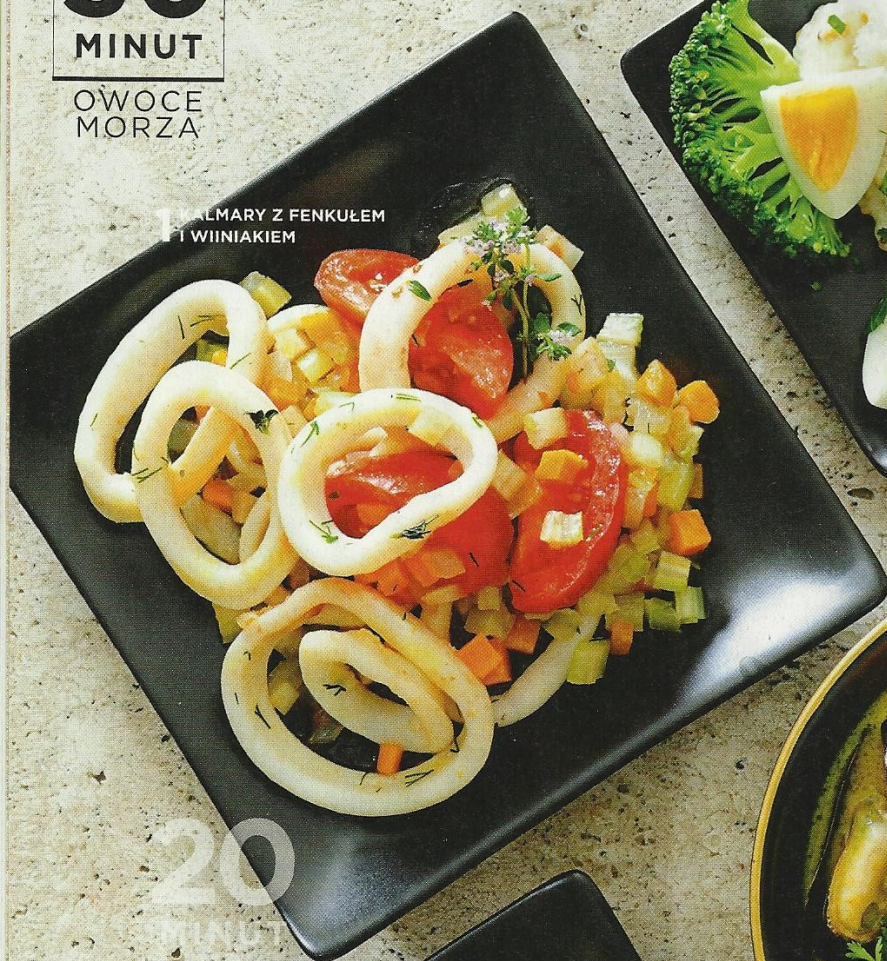
**Marynata: 3 łyżki soku z limonki + 3 łyżki białego wytrawnego wina + 4 ząbki czosnku + sól + pieprz**  
**Krewetki: 20 krewetek, oczyszczonych, obranych + szklanka wiórków kokosowych + kilka gałązek kolendry + 2 jajka + 3 łyżki mąki pszennej + olej słonecznikowy do smażenia**

**Do dekoracji: 3 limonki + ew. gotowy sos słodko-pikantny**  
▼ Robimy marynatę: mieszamy sok z limonki, wino, przeciśnięty przez prasę czosnek. Solimy, pieprzymy. Moczymy krewetki w marynacie i odstawiamy do lodówki. W tym czasie mieszamy wiórki z posiekanymi listkami kolendry, roztrzepujemy jajka. Krewetki osączmy z marynaty na papierowym ręczniku, obtaczamy je w mące, a następnie w jajkach i wiórkach z kolendrą. Smażymy w głębokim tłuszczu. Podajemy z ćwiartkami limonek i ewentualnie z sosem słodko-pikantnym.

**30**  
MINUT

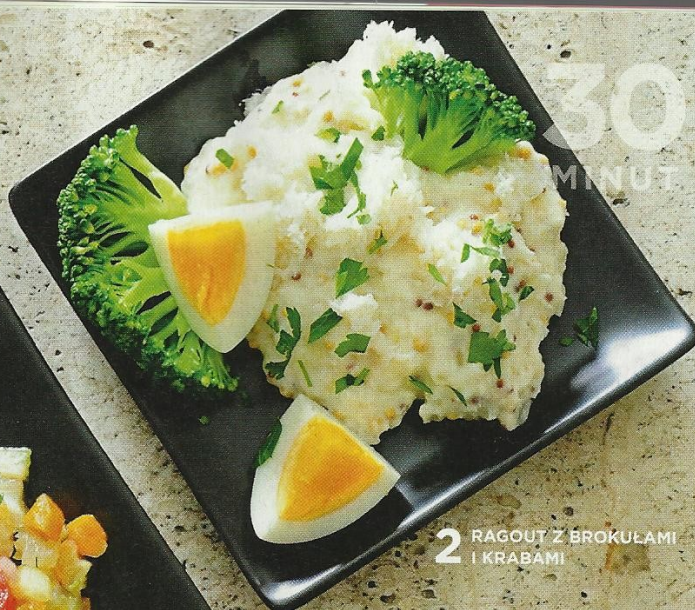
OWOCE  
MORZA

1 KALMARY Z FENKULEM  
I WIINIAKIEM



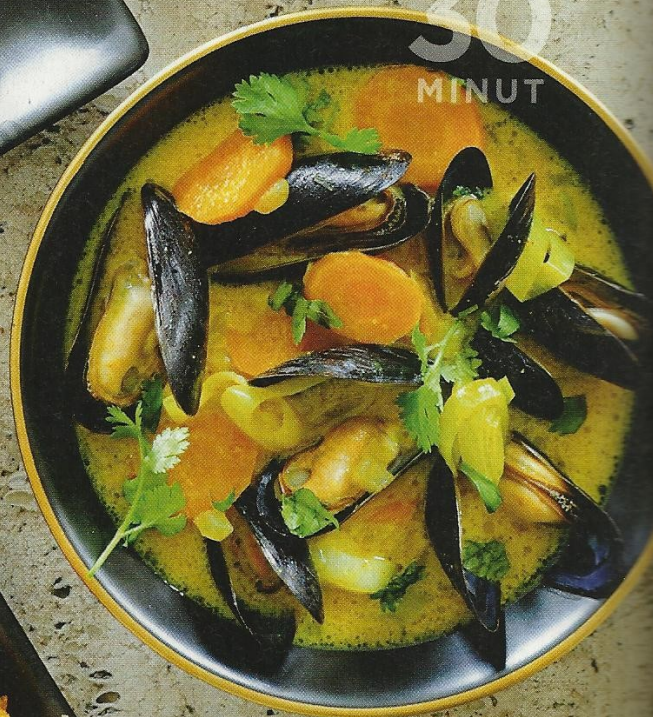
**30**  
MINUT

2 RAGOUT Z BROKULAMI  
I KRABAMI



**30**  
MINUT

3 MULE  
PO TAJSKU



**20**  
MINUT

4 SZASZŁYKI Z LOSOSIEM  
I PRZEGRZEBKAMI



**30**  
MINUT

**DOBRA RADA:**

Owoce morza kupisz w specjalistycznych sklepach rybnych. Zapytaj, kiedy jest dostawa, a będziesz miała większą pewność, że są świeże. Jeśli nie masz takich w pobliżu, pozostaje Ci supermarket i mrozone.



## Inne owoce morza

### 1 KALMARY Z FENKUŁEM I WINIAKIEM

*Krążące po patelni*

**3 małe cebule + 2 ząbki czosnku  
+ marchewka + bulwa kopru  
włoskiego + 80 dag kalmarów  
+ 2 łyżki oliwy + sól + pieprz  
+ 4 łyżki winiaku + 4 pomidory  
+ świeży tymianek**

▼ Cebule, czosnek i marchewkę obieramy. Koper włoski myjemy. Kroimy warzywa w kostkę. Kalmary oczyścimy, kroimy w pierścienie. Smażymy na dobrze rozgrzanej oliwie. Solimy, pieprzymy. Dolewamy winiak, a następnie dokładamy warzywa. Smażymy razem 10 minut. Pomidory kroimy w ósemki, dodajemy razem z posiekanym tymiankiem do kalmarów i smażyjemy jeszcze 5 minut. Podajemy z bagietką.

### 2 RAGOUT Z BROKUŁAMI I KRABAMI...

*... ale nie z paluszkami!*

**2 cebule + 4 jajka + 40 dag  
brokułów + sól + łyżka oliwy  
+ łyżeczka bulionu instant  
+ 3 łyżki musztardy + 6 łyżek  
gęstej, kwaśnej śmietany  
+ biały pieprz + łyżka mąki  
ziemniaczanej + 40 dag  
mrożonego mięsa kraba  
+ kilka gałązek natki pietruszki**

▼ Cebule obieramy, kroimy w kostkę. Jajka gotujemy na twardo. Brokuły myjemy, dzielimy na różyczki, blanszujemy 5 minut w osolonej wodzie. Rozgrzewamy oliwę na patelni i rumienimy na nim cebulę, dodajemy kilka łyżek wody, bulion w proszku, musztardę

i śmietanę, mieszamy. Przyprawiamy solą i pieprzem. Łączymy z mąką rozprowadzoną niewielką ilością wody. Dodajemy do sosu rozmrożone mięso kraba, podgrzewamy. Natkę drobno siekamy, łączymy z sosem. Podajemy z pokrojonymi na kawałki jajkami, brokułami, posypane natką.

### 3 MULE PO TAJSKU *Podwodny delikates*

**1 kg muli + cebula  
+ 3 ząbki czosnku + 2 marchewki  
+ 2 pory + 4 łyżki oliwy  
+ 2 szklanki białego wytrawnego  
wina + 3 łyżeczki curry w proszku  
+ 500 ml bulionu warzywnego  
+ puszka mleka kokosowego  
+ sól + pieprz + 1/2 limonki  
+ 4 łyżki posiekanej kolendry**

▼ Mule myjemy. Cebulę i czosnek obieramy, drobno siekamy. Marchewkę i pory myjemy, kroimy w plasterki. Podsmażamy na rozgrzanej oliwie cebulę i czosnek, dorzucamy mule, wlewamy wino. Gotujemy pod przykryciem, aż muszle się otworzą. Wyjmujemy je z garnka, a wrzucamy do niego warzywa, wysypujemy curry (możemy dodać trochę oliwy). Podsmażamy warzywa, po czym dolewamy bulion i mleko kokosowe, gotujemy 10 minut. Z powrotem wrzucamy mule, podgrzewamy, solimy, pieprzymy. Dodajemy

sok z limonki (do smaku). Wykładamy na talerz, podajemy z posiekaną kolendrą.

### 4 SZASZŁYKI Z ŁOSOSIEM I PRZEGRZEBKAMI

*Smakolęk w muszli*

**20 dag filetu z łososia  
+ 8 przegrzebków, wyjętych  
z muszli i oczyszczonych  
+ 8 małych zblanszowanych  
cebulek + 1/2 żółtej papryki  
+ 4 łyżki masła + sok  
z 1/2 limonki + papryka  
+ sól + biały pieprz + oliwa  
Sos: 100 ml wytrawnego  
wermutu + 4 łyżki masła  
+ świeży estragon**

▼ Łososia kroimy w 2-cm kostkę. Na patyki do szaszłyków nadziewamy łososia na przemian z przegrzawkami, cebulką i kawałkami papryki. Roztapiamy masło w rondelku, dodajemy sok z limonki, paprykę, sól, pieprz, mieszamy. Smarujemy marynatą szaszłyki. Obsmażamy z każdej strony na patelni grillowej wysmarowanej olejem. W tym czasie robimy sos: mieszamy wermut z resztą marynaty do szaszłyków, zagotowujemy, redukując do połowy. Zmniejszamy ogień, dodajemy masło, mieszamy, dorzucamy posiekany estragon. Przyprawiamy solą i białym pieprzem. Podajemy szaszłyki z estragonowym sosem.

### ŚCIAĞAWKA Z OWOCÓW MORZA:

**KALMARY:** czyli kałamarnice – można je smażyć, grillować, dusić.

Są także świetne do sałatek.

**KRABY:** skorupiaki z ciepłych mórz, o białym delikatnym mięsie; wykorzystaj je w zupach, sosach do makaronów, świeże kraby podaj smażone lub zapiekane.

**MULE:** czyli omulki jadalne, cenione za delikatność. Najprościej przyrządzić je w winie, z dodatkiem czosnku i ziół.

**PRZEGRZEBKI:** czyli muszle św. Jakuba – do smażenia i gotowania (krótkiego!).

**45**

MINUT

**ALE WARTO!**

MIĘSA

*obiadokolacja*

CIEPŁY



Czy nam się to podoba, czy nie, termin **obiadokolacja** jest w słownikach. Bywalcy ośrodków wczasowych wiedzą, o co chodzi. W razie czego definicja: to obiad w porze kolacji – po całym dniu na plaży :) PRZEPISY DLA 4 OSÓB

**PIERŚ KURCZAKA  
I PURÉE Z GROSZKU**
*Każdemu po troszku*

4 porcje filetów z kurczaka  
sól + kolorowy pieprz  
oliwa

**Purée:** sól + cukier + 1/2 kg świeżego albo mrożonego zielonego groszku + 150 ml śmietany 18% + 2 łyżki masła + starty żółty ser (np. gouda) + 1/2 pęczka świeżej mięty + pieprz + sok z cytryny

Filety oprószamy solą i kolorowym pieprzem, smażymy na oliwie z obu stron. Zagotowujemy wodę z solą i szczyptą

**40**  
MINUT

cukru. Na wrzątek wrzucamy groszek. Gotujemy do miękkości, osączamy, studzimy. Miksujemy, dodając śmietanę, masło, ser, posiekaną miętę. Przyprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny. Podajemy do pieczonego kurczaka. Dekorujemy listkiem mięty.

**KOTLETY JAGNIĘCE Z KOSTKĄ**
*Sosem z leśnych jagód polane*

4 kotlety jagnięce z kostką  
oliwa

sól + pieprz

papryka w proszku

3 gałązki świeżego tymianku

**30**  
MINUT

**Konkretnie...**

# KONIEC DNIA



**Sos:** 2 szklanki jagód + jogurt naturalny  
+ sól + pieprz + cukier + sok z cytryny  
+ szalotka + oliwa

▼ Kotlety myjemy, osuszamy. Oliwę mieszamy z solą, pieprzem, papryką i listkami tymianku. Nacieramy mięso marynatą i odstawiamy na 15 minut do lodówki. Połowę jagód zagotowujemy, miksujemy. Dodajemy jogurt, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny. Mieszamy z posiekaną, podsmażoną na oliwie szalotką, mieszamy. Mięso smażymy na patelni grillowej z obu stron na rumiano. Podajemy z sosem, posypujemy całymi jagodami.

## SCHAB Z POWIDŁAMI ŚLIWKOWYMI

*Pochodzenie: warmińsko-mazurskie*

70 dag schabu + 2 szklanki bulionu  
marchewka + pietruszka  
kawałek selera  
liść laurowy

45  
MINUT

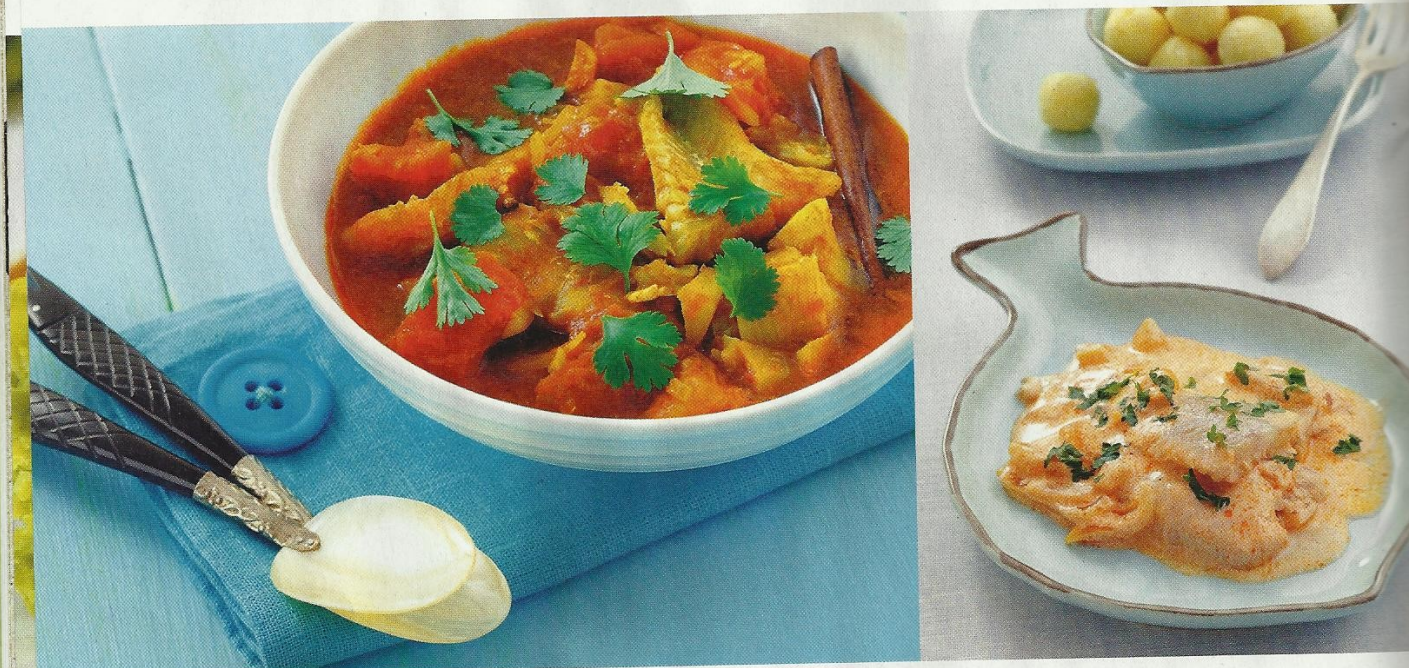
ziele angielskie  
oliwa do smażenia

**Sos:** 3 łyżki powideł śliwkowych + sól + cukier  
+ 3 goździki + 100 ml czerwonego wina  
+ łyżka masła + łyżka mąki

▼ Schab gotujemy w bulionie z dodatkiem przekrojonych na połówki marchewki, pietruszki oraz selera. Wkładamy liść laurowy, ziele angielskie. Gotujemy mięso 15 minut, wyjmujemy i obsmażamy z każdej strony na silnie rozgrzanym tłuszczu, przekładamy do rondla. Do wywaru z gotowania mięsa dodajemy powidła, sól, cukier, goździki. Gotujemy, mieszając. Dolewamy sos do mięsa i dusimy razem pod przykryciem około kwadransa. Mięso wyjmujemy na półmisek, kroimy w plastry. Do sosu dolewamy wino, dodajemy masło, zagęszczamy mąką, mieszając. Mięso kroimy w plastry, podajemy polane sosem, z kaszą gryczaną.

## CO LUBI RYBA:

Na pewno lubi sosy. Możesz je przyrządzać na bazie śmietany, musztardy, masła, ale też sosu sojowego. Ich dobrymi towarzyszami są: koperek, natka, estragon, kolendra. Z warzyw – por, szpinak, fenkuł, cukinia. Ryba świetnie zgodzi się także z inną rybą, gdy do sosu dodasz filety anchois. I wino, nie tylko białe. Jako dodatki pasują do niej i ryż, i ziemniaki.



### CURRY

*W rybnym wcieleniu*

1/2 kg pomidorów  
2 szalotki  
3 ząbki czosnku  
korzeń imbiru (2 cm)  
70 dag filetów z dorsza  
olej

kawałek cynamonu  
po łyżeczce kurkumy  
i ostrej papryki  
szklanka bulionu + sól  
kilka gałązek świeżej kolendry

▼ Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki, dzielimy na ćwiartki. Szalotki, czosnek i imbir obieramy, siekamy. Filety kroimy na kawałki. Na oleju podsmażamy przyprawy, dodajemy do nich szalotki, czosnek, imbir, a następnie pomidory i podlewamy bulionem. Gotujemy na wolnym ogniu 10-15 minut, solimy do smaku. Wkładamy rybę, dusimy razem, mieszamy. Curry podajemy w miseczkach, posypane świeżą kolendrą.

40  
MINUT

### MORSZCZUK W PAPRYKOWYM SOSIE

*Znak Zodiaku - ocywisty*

1/2 kg filetów z morszczuka  
2 cebule  
żółta papryka  
2 łyżki masła  
papryka słodka i ostra  
2 łyżki mąki  
250 ml kwaśnej śmietany  
2 łyżki przecieru pomidorowego  
sól + pieprz  
sok z cytryny

▼ Rybę kroimy na kawałki. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę. Paprykę przepoławiamy, usuwamy nasionka, miąższ kroimy. Cebulę i paprykę smażymy na maśle. Dodajemy oba rodzaje papryki w proszku, mieszamy. Wsypujemy mąkę, cały czas mieszając. Wlewamy trochę wody. Dodajemy do sosu śmietanę, przecier, sól, pieprz, sok z cytryny. Wkładamy rybę i dusimy 15 minut. Podajemy z ziemniakami lub kluskami.

35  
MINUT

Morsko...

FOT. A. ROGALSKI, M. SZYMANSKI, RUA CASTILHO, 123 RF

**45**  
MINUT

**ALE WARTO!**

RYBY

## **SOLA W JARZYNACH**

*Do kontemplacji nad wodą*

**1 kg filetów soli (lub innej delikatnej ryby)**

**2 marchewki**

**2 pietruszki**

**kalarepka**

**kawałek selera**

**cebula**

**oliwa**

**4 łyżki masła**

**sól + pieprz**

Filety myjemy. Marchewkę, pietruszkę, kalarepkę i selera obieramy, ścieramy na tarce o grubych oczkach. Cebulę po obraniu kroimy, rumienimy na oliwie, dodajemy jarzyny i podsmażamy razem na oliwie. Smarujemy naczynie żaroodporne odrobiną masła.

Układamy warstwami rybę i warzywa, oprószając każdą warstwę solą i pieprzem (na wierzchu powinny być warzywa). Posypujemy wiórkami masła i zapiekamy około 30 minut w 180°C.

**45**  
MINUT



# 45

MINUT

**ALE WARTO!**

MAKARONY



## RIGATONI Z KIEŁBASA, GRZYBAMI I POMIDORAMI

*Na camping pod sosnami*

40 dag makaronu rurki

cebula

oliwa

40 dag wędzonej kiełbasy

25 dag różnych grzybów leśnych

30 dag pomidorów koktajlowych

sól + pieprz

po kilka gałązek świeżej bazylii i rozmarynu

# 30

MINUT

▶ Makaron gotujemy na półtwardo w osolonej wodzie, odcedzamy i odstawiamy. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę, podsmażamy na rumiano na oliwie. Dodajemy pokrojoną w plasterki kiełbasę, dobrze oczyszczone, pokrojone grzyby, mieszamy. Pod koniec smażenia wkładamy podzielone na półki pomidorki. Przyprawiamy sos solą, pieprzem, dodajemy posiekaną bazylię, mieszamy. Łączymy z makaronem i dekorujemy każdą porcję kawałkami gałązek świeżego rozmarynu.

## TAGLIATELLE Z KURKAMI

*Nie przegap sezonu grzybowego*

70 dag kurek  
2 ząbki czosnku  
dymka  
1/2 szklanki białego wytrawnego wina  
pęczek natki pietruszki  
sól + biały pieprz  
gałka muszkatołowa  
250 ml kremówki  
40 dag makaronu wstążki  
starty parmezan

▼ Kurki starannie oczyścimy. Czosnek i dymkę obieramy, rumienimy na maśle. Dorzucamy grzyby, smażymy, podlewając od czasu do czasu winem. Dodajemy posiekaną natkę (część odkładamy), sól, pieprz, gałkę muszkatołową. Zestawiamy z ognia i łączymy ze śmietaną. Mieszamy z ugotowanym al dente makaronem. Podajemy na stół ze startym parmezanem i natką.

35  
MINUT

## TORTELLINI Z PORAMI, BOCZKIEM I ORZESZKAMI ZIEMNYMI

*Pierozki – tak dla odmiany*

2 łydgi pora  
2 łyżki masła  
100 ml białego wina  
oliwa + 20 dag boczku  
10 dag orzeszków ziemnych  
250 ml kremówki  
sól + pieprz  
40 dag gotowych pierożków tortellini  
starty parmezan

▼ Pory oczyścimy, kroimy w krążki i dusimy na maśle. Dolewamy wino, gotujemy pory do miękkości. Na drugiej patelni podsmażamy na oliwie pokrojony w kostkę boczek, mieszamy go z porami, uprażonymi orzeszkami ziemnymi, śmietaną. Przyprawiamy solą i pieprzem. Tortellini gotujemy w osolonej wodzie, po odcedzeniu mieszamy z sosem. Podajemy posypane startym parmezanem.

30  
MINUT



### TO CI SIĘ PRZYDA:

1. Tarka do sera, z ruchomym wkładem – dla prawo- i leworęcznych. IKEA, 19,99 zł
2. Przyrząd wielozadaniowy: wyjmie spaghetti z garnka, zetrze ser. Duka, 39,90 zł
3. Garnek do gotowania makaronu – w energetycznym kolorze. Silit, 869 zł



# PAMIĄTKI Z PODRÓŻY

Zainspirowani różnorodnością smaków i zapachów świata przenosimy je na własne podwórko. Kolacja dla przyjaciół po wakacyjnych eskapadach nastroi do snucia opowieści przy kulinarnych specjałach. W pięknej oprawie: indyjskich amarantów, greckich błękitów...

PRZEPISY DLA 4 OSÓB

SELLOU - SŁODKIE  
KULKI Z MIGDAŁAMI,  
SEZAMEM I I ANYZEM

TAZIN Z KURCZAKA  
Z KUSKUSEM

BEZ AROMATYCZNEJ  
HERBATY MAROKAŃSKA  
UCZTA SIĘ NIE OBĘDZIE

Maroko



## menu

**MAROKO:** sałatka z pomarańczami i oliwkami, harrira, tazin z kureczaka z kuskusem, sellou – słodkie kulki

**PORTUGALIA:** awokado nadziewane tuńczykiem, sopa da pedra, tzw. zupa z kamienia, dorsz zapiekany, mus czekoladowy z figami

**INDIE:** pakora – warzywa w cieście, tamatar ka soup – indyjska zupa z pomidorów, wieprzowina po bombajsku, halawa z orzechami pistacjowymi

**GRECJA:** pasta z fetą i orzechami, avgolemono – zupa cytrynowa, gyros z metaxą, galaktobourekó – deser z mianą



PARTY

10  
MINUT

SALATKA  
Z POMARAŃCZAMI  
I OLIVKAMI



## SAŁATKA Z POMARAŃCZAMI I OLIVKAMI

*Cytrusowy początek*

4 pomarańcze  
10 dużych czarnych oliwek  
czerwona cebula  
3 łyżki oleju arganowego  
(albo oliwy z oliwek)  
sok z 1/2 cytryny  
sól

po 1/2 łyżeczki mielonego  
kuminu i słodkiej papryki  
szczypta chili

kilka gałązek natki pietruszki

▶ Pomarańcze sparzamy, obieramy ze skórki i albedo. Kroimy je bardzo ostrym nożem w grubsze plastry, a następnie w ćwiartki. Układamy na talerzu. Posypujemy oliwkami i posiekaną drobno cebulą. Robimy sos: mieszamy w miseczce olej arganowy (lub oliwę), sok z cytryny, sól, kumin, paprykę i chili. Polewamy sosem sałatkę i posypujemy posiekaną natką pietruszki.

## HARRIRA Z CIECIERZYCY

*Arabska królowa zup*

szklanka ciecierzycy (namoczona  
na noc w zimnej wodzie)

30 dag jagnięciny

olej do smażenia

cebula

2 ząbki czosnku

2 marchewki

2 gałązki selera naciowego

laska cynamonu

po szczypcie imbiru,

kurkumy, słodkiej

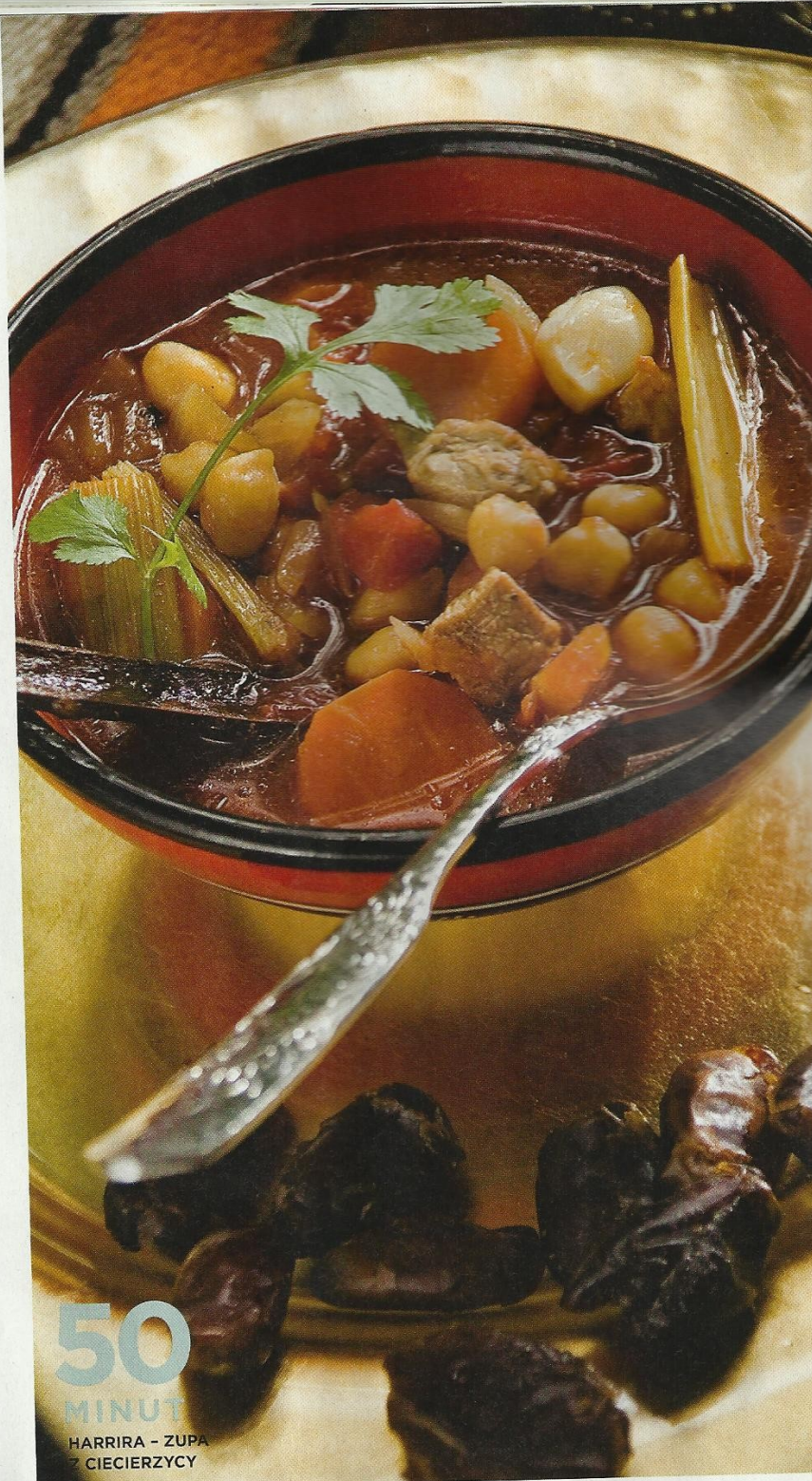
i ostrej papryki

sól, pieprz

1,5 l bulionu

puszka

Maroko



50  
MINUT

HARRIRA - ZUPA  
Z CIECIERZYCY

**CO PRZYWIEŹĆ Z MAROKA:** Obowiązkowo naczynie do tażin – to gliniany garnek ze stożkową pokrywą, w którym w niskich temperaturach dusi się jagnięcinę, drób, ryby, warzywa. W Maroku jada się ze wspólnego naczynia: glinianą tackę przenosi na stół i macza w niej chleb, np. marokański chubz.

**pomidorów krojonych  
sok z limonki**

**pęczek świeżej kolendry**

▼ Ciecierzycę zalewamy świeżą wodą i gotujemy bez dodatku przypraw. W tym czasie kroimy mięso na kawałki, smażymy na oleju, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek, a następnie marchewkę i seler. Wkładamy laskę cynamonu i resztę przypraw, mieszamy. Łączymy z ciecierzycą, dolewamy bulion i gotujemy na wolnym ogniu. Na koniec dodajemy pomidory, sok z limonki i posiekaną kolendrę. Osobno podajemy do zupy daktylę w miseczce.

### **TAŻIN Z KURCZAKA Z KUSKUSEM I MIĘTOWYM DIPEM**

*Danie spod kominka*

**80 dag mięsa kurczaka**

**(udka, podudzia)**

**2 cebule**

**2 łyżki oliwy**

**3 ząbki czosnku**

**sól + pieprz**

**szafran + kumin**

**słodka papryka**

**po 40 dag zielonej fasolki,**

**marchewki i pomidorów**

**kilka gałązek mięty**

**200 ml naturalnego jogurtu**

**25 dag kuskusu**

**kurkuma**

▼ Mięso kroimy na większe kawałki, kości wyrzucamy. Cebule obieramy, kroimy w kostkę. W naczyniu do tażin (lub w garnku) rozgrzewamy oliwę. Obsmażamy na niej krótko mięso na ostrym ogniu, obracając je. Dodajemy cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Wsypujemy sól, pieprz, szafran, kumin i paprykę. Podlewamy szklanką

wody, przykrywamy i dusimy ok. 45 minut. Po 20 minutach dodajemy oczyszczoną, podzieloną na połówki fasolkę, obraną, posiekaną w plasterki marchewkę i pokrojone w kostkę pomidory. Dusimy razem, solimy, pieprzymy. Miętę myjemy, siekamy, część zostawiamy do dekoracji, resztę mieszamy z jogurtem, dodajemy sól, pieprz. Kuskus zalewamy gorącą wodą, a gdy napęcznieje, wsypujemy sól, kurkumę, mieszamy. Podajemy z kurczakiem posypanym listkami mięty i z miętowym dipem w osobnej miseczce.

### **SELLOU - KULKI Z SEZEMEM, MIGDAŁAMI I ANYŻEM**

*Rarytas nie tylko  
na ramadan*

**po 5 dag ziaren sezamu**

**i migdałów**

**łyżka oleju**

**łyżka nasion anyżu**

**25 dag mąki pszennej**

**15 dag masła**

**4 łyżki cukru**

**po 1/2 łyżeczki cukru**

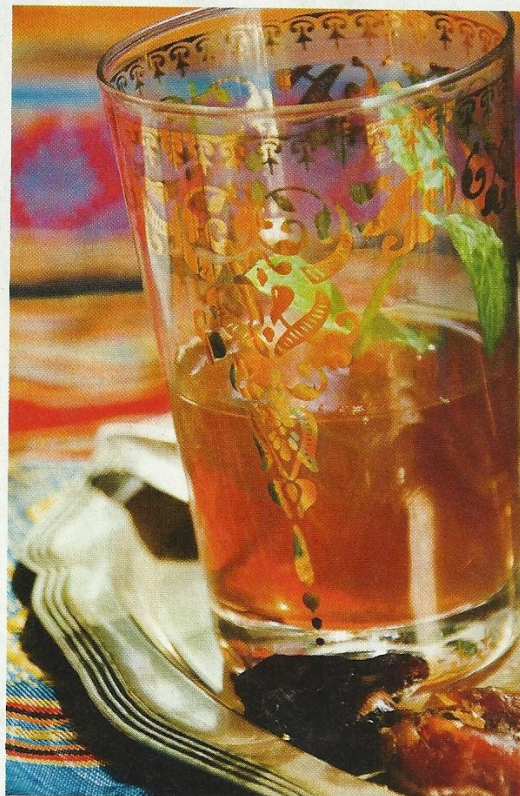
**puddru i cynamonu**

**po garści migdałów**

**i płatków migdałowych**

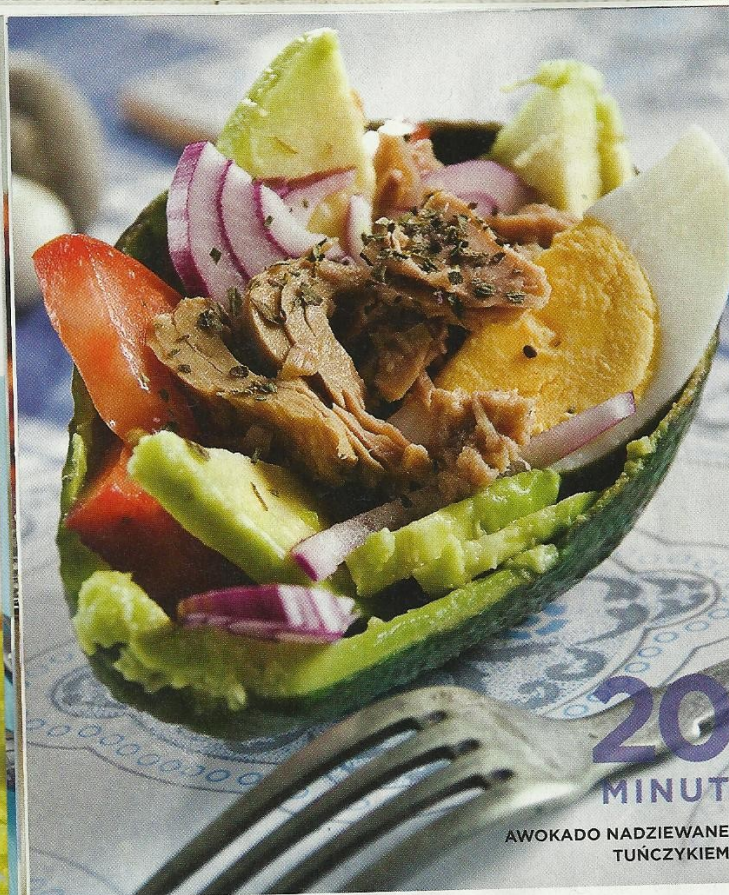
▼ Ziarna sezamu prażymy na suchej patelni, odkładamy. Migdały mieszamy z olejem i podpiekamy na grillu w piekarniku, aż zbrązowieją, przewracając je. Łączymy z sezamem, nasionami anyżu i miksujemy na gładką masę. Mąkę prażymy na patelni, mieszając ją drewnianą łyżką. Gdy zyska złotawy odcień, zdejmujemy patelnię z ognia.

Rozgrzewamy masło i stopniowo dodajemy do niego mąkę. Po zgęstnieniu łączymy masę ze zmiksowanymi ziarnami. Dodajemy oba rodzaje cukru, cynamon. Formujemy z masy nieduże kulki, dekorujemy migdałami obranymi ze skórki i płatkami. Możemy też obsypać je cukrem pudrem.



### **herbatka z Arabii**

Gość jest w Maroku witany szklanceczką herbaty. To cała ceremonia i... domena mężczyzn. Do jej zaparzenia potrzeba zielonej herbaty gunpowder, listków świeżej mięty, cukru i dobrej wody. Herbatę zalewamy w dzbanku wrzątkiem, po naciągnięciu wodę wylewamy, dodajemy miętę i cukier, znów napełniamy wrzątkiem, zaparzamy kilka minut. Wlewamy do szklanek z wysoka, aby powstała pianka.



**20  
MINUT**

**AWOKADO NADZIEWANE  
TUŃCZYKIEM**



**SOPA DA PEDRA, TZW.  
ZUPA Z KAMIENIA**

## AWOKADO NADZIEWANE TUŃCZYKIEM

*Przystawka uniwersalna*

- 4 jajka
- 3 puszki tuńczyka w sosie własnym
- 3 czerwone cebule
- 2 pomidory
- 4 dojrzałe awokado
- 3 łyżki soku z cytryny
- 3 ząbki czosnku
- 5 łyżek oliwy
- sól + pieprz + cukier
- oregano

**Portugalia** Jajka gotujemy na twardo. Tuńczyka osączamy na sitku. Cebule obieramy, kroimy w kostkę. Pomidory myjemy, kroimy w cienkie plastry. Awokado przepoławiamy, wyjmujemy pestki, a miąższ kroimy w plasterki. Wkładamy razem z pomidorami, tuńczykiem i cebulą do miseczki. Skrapiamy

sokiem z cytryny. Jajka obieramy, dzielimy na kawałki. Czosnek obieramy, przeciskamy przez praskę, dodajemy do pozostałych składników. Mieszamy z oliwą, solą, pieprzem, cukrem. Napełniamy tódeczki awokado farszem i posypujemy oregano.

## SOPA DA PEDRA, TZW. ZUPA Z KAMIENIA

*Portugalczyk-oryginal*

- 2 łyżki oliwy
- cebula
- 3 ząbki czosnku
- po 30 dag boczku i kiełbasy chouriço (albo innej wędzonej)
- 2 duże ziemniaki
- 4 marchewki
- kawałek selera + por
- sól + pieprz
- puszka białej fasolki
- liść laurowy
- 1,5 l rosółu z kurczaka
- 4 łyżki przecieru pomidorowego
- łyżeczka wędzonej papryki

**40  
MINUT**

pieprz kajeński  
2 kromki chleba  
1/2 pęczka natki pietruszki  
Rozgrzewamy w garnku oliwę, wrzucamy posiekaną cebulę i czosnek. Rumienimy, dodajemy pokrojony boczek, kiełbasę i ziemniaki. Dokładamy posiekane warzywa, solimy, pieprzymy, dusimy 8 minut. Dodajemy osączoną na sitku fasolkę, liść laurowy, wlewamy rosół. Gotujemy pod przykryciem. Pod koniec gotowania dodajemy przecier, wędzoną paprykę, pieprz kajeński. Pokrojony w kostkę chleb podsmażamy na oliwie. Natkę siekamy. Zupę podajemy z chlebem, posypaną natką.

## DORSZ ZAPIEKANY

*Zamiast suszonego*

- 4 filety z dorsza
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku



**45**  
MINUT

DORSZ  
ZAPIEKANY



**30**  
MINUT

MUS CZEKOLADOWY  
Z FIGAMI

**pęczek natki pietruszki**  
**30 dag pomidorów**  
**3 łyżki oliwy**  
**25 dag ryżu długoziarnistego**  
**1/2 szklanki sosu rybnego**  
**sól + szczypta szafranu**  
**3 łyżki masła**  
**łyżka mąki**  
**50 ml białego wina**  
**sól + pieprz**  
**cytryna**

▼ Filety z dorsza myjemy, suszymy. Skrapiamy sokiem z cytryny i odkładamy. Cebule i czosnek po obraniu siekamy. Natkę myjemy, część siekamy, resztę odkładamy do dekoracji. Pomidory sparzamy, kroimy w kostkę. Na oliwie smażymy połowę cebuli, dodajemy ryż, sos rybny i 100 ml wody. Wsypujemy sól i szafran. Dusimy ok. 20 minut. Po 10 minutach wkładamy pomidory. Na oliwie podsmażamy resztę cebuli i czosnek, dodajemy masło, mąkę, mieszamy.

## CO PRZYWIEŹĆ Z PORTUGALII:

Na przykład miedziany garnek cataplana; w jednym naczyniu udujemy i ryż, i mięso, i warzywa.



Dolewamy wino i 150 ml wody, gotujemy, mieszając. Dodajemy połowę posiekanej natki, sól, pieprz. Filety obsypujemy solą i pieprzem i układamy w formie żaroodpornej wysmarowanej masłem. Polewamy sosem rybny, na wierzchu układamy pokrojoną w plastry cytrynę. Zapiekamy w 200°C ok. 15 minut. Podajemy z ryżem, przybrane i posypane natką.

## MUS CZEKOLADOWY Z FIGAMI

*Dodaj maderę i porto*

**25 dag gorzkiej czekolady**  
**1/2 kostki masła**  
**łyżka porto**  
**6 jajek**  
**3 łyżki cukru**  
**4 świeże figi**  
**6 łyżek madery**

**50 ml soku pomarańczowego**  
**2 goździki**  
**1/2 łyżeczki cynamonu**  
**łyżka cukru**  
**3 łyżki masła**

▼ Czekoladę dzielimy na kawałki i roztapiamy z masłem w kąpielii wodnej. Zdejmujemy z ognia, dolewamy porto. Jajka rozbijamy, oddzielamy żółtka od białek. Żółtka ucieramy z cukrem i delikatnie łączymy z czekoladową masą. Dodajemy białka ubite na sztywną pianę. Odstawiamy mus do lodówki. W tym czasie kroimy figi w plastry. Zagotowujemy maderę z sokiem pomarańczowym. Dodajemy goździki, cynamon, cukier i masło, mieszamy. Marynujemy owoce w sosie, studzimy. Podajemy mus z figami.



## PAKORA - WARZYWA W CIEŚCIE

*Dla jarshkich ortodoksów*

**Ciasto:** szklanka mąki z grochu  
albo z ciecierzycy + po łyżeczce:

mielonego kuminu, kolendry,  
kminku indyjskiego,  
kurkumy, chili + 2 łyżeczki  
soli + 1/2 łyżeczki proszku  
do pieczenia + olej  
do głębokiego smażenia

**Warzywa:** różyczki podgato-  
wanego kalafiora i brokuła,  
kawałki cukinii, bakłażana,  
ugotowane na półtwardo  
ziemniaki

Indie

➤ Mąkę przesiewamy do miski, dodajemy przyprawy, proszek do pieczenia. Dolewamy zimną wodę - tyle, aby ciasto miało półgęstą konsystencję. Zanurzamy w cieście przygotowane wcześniej warzywa (obgotowane, pokrojone na kawałki równej wielkości) i smażymy w głębokim tłuszczu. Podajemy jako przystawkę.

## TAMATAR KA SOUP - INDYJSKA ZUPA Z POMIDORÓW

*Orientalna odmiana*

łyżka kolendry w proszku  
po szczypcie asafetidy i kurkumy  
kilka gałązek świeżej kolendry

łyżeczka cukru trzcinowego

sól + pieprz

3 łyżki masła

2 łyżki mąki

2 szklanki mleka

sok z cytryny

➤ Pomidory sparzamy, kroimy na kawałki, miksujemy, odstawiamy. Na oleju smażymy zmieloną kolendrę, asafetidę i kurkumę. Dodajemy pomidory, część posiekanych liści świeżej kolendry. Gotujemy ok. 20 minut i przyprawiamy cukrem, solą, pieprzem. W rondelku roztopiamy masło, dodajemy mąkę, mieszamy, a następnie zestawiamy garnek z ognia. Dolewamy gorące

35  
MINUT



WIEPRZOWINA  
PO BOMBAJSKU

TAMATAR KA SOUP  
- INDYJSKA ZUPA  
Z POMIDORÓW

25  
MINUT

PAKORA - WARZYWA  
W CIEŚCIE

mleko, cały czas mieszając. Dodajemy zmiksowane pomidory, sok z cytryny. Posypujemy listkami kolendry.

## WIEPRZOWINA PO BOMBAJSKU

*Smaki Bollywoodu*

4 łodygi porów  
1/2 ananasa  
50 dag wieprzowiny  
2 łyżki wiórków kokosowych  
4 łyżki cukru  
łyżka sklarowanego masła  
sól + pieprz  
łyżka mąki  
curry  
szklanka bulionu  
szklanka soku ananasowego

40  
MINUT



**CO PRZYWIEŹĆ Z INDII:** Przede wszystkim aromatyczne przyprawy: liście curry, tamarynd, kurkumę, asafetidę. Na straganach i w sklepach można też kupić gotowe mieszanki.

puszka cieciorki  
słodka papryka  
suszone chili do posypania  
**Na dodatek: papadam (chlebek indyjski - do kupienia w sklepach Kuchnie świata)**  
➤ Pory czyścimy, część kroimy na dłuższe kawałki, resztę w krążki. Ananasa obieramy, połowę dzielimy na plastry, resztę kroimy w kostkę. Mięso, umyte i osuszone, kroimy w paski. Wiórki prażymy na patelni bez tłuszczu.

Zagotowujemy wodę z cukrem, dodajemy krążki ananasa, dłuższe kawałki porów. Dusimy kilka minut i odstawiamy. Mięso podsmażamy na sklarowanym maśle, solimy, pieprzymy. Dodajemy do niego wiórki kokosowe, pory i ananasy pokrojone w kostkę. Mieszamy z mąką i curry. Dolewamy bulion, sok ananasowy i dokładamy osączoną na sitku cieciorkę. Dusimy razem, przyprawiamy solą i papryką. Mięso podajemy z ananasami i porami w syropie. Do tego pasują papadamy - usmażone w oleju. Posypujemy danie wiórkami chili.

## HALAVA Z ORZECHAMI PISTACJOWYMI

*Kulinarna nirwana*

po 10 dag mielonych migdałów  
i orzechów laskowych  
30 dag brązowego cukru  
2 szklanki śmietany  
garść orzechów pistacjowych  
do dekoracji

➤ Wrzucamy do garnka migdały i orzechy, cukier, wlewamy śmietanę. Po zagotowaniu zmniejszamy ogień i gotujemy na wolnym ogniu, aż masa zgęstnieje. Mieszamy od czasu do czasu. Gdy masa będzie tak gęsta, że zacznie odchodzić od dna garnka, przekładamy ją na talerz posmarowany tłuszczem, by wystygła. Formujemy z niej okrągły placek (ok. 2 cm grubości). Gdy stężeje, kroimy na kawałki i dekorujemy każdą orzeszkami pistacjowymi.

30  
MINUT

HALAVA Z ORZECHAMI  
PISTACJOWYMI



## PASTA Z FETA I ORZECHAMI

*Pita nabierana*

20 dag orzechów włoskich

20 dag fety

strąk papryczki chili

ząbek czosnku

4 łyżki greckiego jogurtu

2 łyżki oliwy

➤ Orzechy drobno siekamy (część odkładamy do dekoracji). Fetę osączamy, rozdrabniamy. Z chili po przekrojeniu usuwamy nasionka, miąższ drobno siekamy. Czosnek przeciskamy przez prasę. Mieszamy wszystkie przygotowane składniki z greckim jogurtem. Pastę serwujemy w miseczkach, posypaną orzechami i polaną oliwą. Podajemy z chlebkiem pita.

## AVGOLEMONO - ZUPA CYTRYNOWA

*Może być z kurczakiem*

1,5 litra domowego rosółu z kurczaka

10 dag małego makaronu (jak ziarenka ryżu)

3 jajka

2 cytryny

sól + pieprz

➤ Rosół zagotowujemy, wrzucamy do niego makaron i gotujemy ok. 10 minut na średnim ogniu. Jajka roztrzepujemy w miseczce, dolewamy sok wyciśnięty z jednej cytryny i łyżkę wody. Ubijamy trzepaczką i powoli mieszamy 1-2 łyżki z rosółem. Po 5 minutach gotowania zdejmujemy garnek z ognia i wlewamy resztę masy jajecznej. Zupę

20  
MINUT

przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Podajemy w miseczkach, udekorowaną plasterkami cytryny.

## „GYROS” Z METAXA

*Jak z greckiej tawerny*

80 dag szynki wieprzowej

cebula

2 ząbki czosnku

3 łyżki oliwy

sól + pieprz

3 łyżeczki

przyprawy do gyrosa

2 czerwone papryki

25 dag pieczarek

olej do smażenia

Sos: 200 ml kwaśnej śmietany

+ 200 ml słodkiej śmietanki

+ 5 łyżek Metaxy + 5 łyżek

przecieru pomidorowego

+ sól + pieprz

➤ Mięso kroimy w paseczki. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę. Czosnek drobno siekamy. Mieszamy mięso z cebulą, czosnkiem, oliwą. Przyprawiamy solą, pieprzem, przyprawą do gyrosa, odstawiamy do lodówki. W tym czasie kroimy papryki i grzyby, smażymy na rozgrzanym oleju, solimy, pieprzymy, odkładamy. Na tym samym

40  
MINUT

tłuszczu obsmażamy (na silnym ogniu) mięso. Wykładamy na talerz razem z warzywami i grzybami. Robimy sos: na patelnię wlewamy oba rodzaje śmietany, Metaxę, przecier pomidorowy, mieszamy. Gotujemy ok. 5 minut, przyprawiamy solą i pieprzem. Podajemy do mięsa i warzyw.

## GALAKTOBOUREKO - DESER Z KASZĄ MANNA

*„Niebo w gębie”*

15 dag cukru + 6 jajek

15 dag kaszy manny

1 l mleka

sok z 1/2 cytryny

2 laski wanilii

1/2 kostki masła

szczypta soli

opakowanie ciasta filo

Syrop: 1/2 szklanki wody

4 łyżki cukru

2 łyżeczki soku z cytryny

➤ Cukier wsypujemy do rondelka, wbijamy jajka i ucieramy. Dodajemy kaszę manną, mleko, sok z cytryny, wanilię. Zagotowujemy, zmniejszamy ogień i gotujemy 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Dodajemy 2 łyżki masła i szczyptę soli, zdejmujemy z ognia, studzimy. W tym czasie smarujemy płaty ciasta filo roztopionym masłem. Połowę układamy na wysmarowanej tłuszczem blasze. Smarujemy masą z kaszy, przykrywamy pozostałymi płatami. Skrapiamy wodą i pieczemy, aż do zrumienienia w 180°C. Robimy syrop: zagotowujemy wodę z cukrem, mieszając. Lekko studzimy, dodajemy sok z cytryny. Polewamy ciasto syropem i kroimy na kawałki.

45  
MINUT

## CO PRZYWIEŹĆ Z GRECJI:

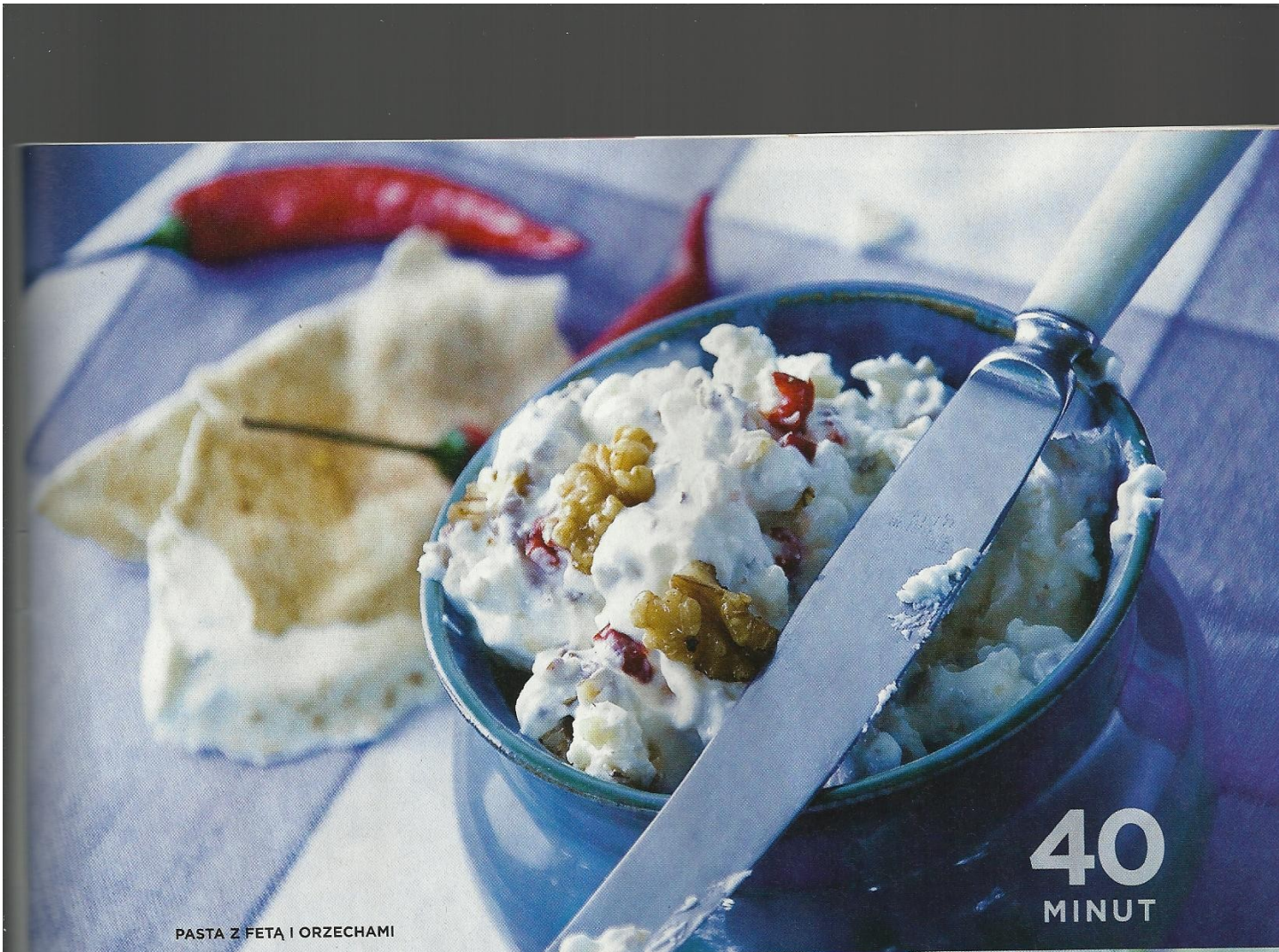


Dobrym pomysłem będzie zrobienie przyjaciółom prezentu w postaci anyżówki Ouzo, butelki oliwy z pierwszego tłoczenia czy słoiczka miodu z orzechami lub tymiankiem.

Grecja

ZDJĘCIA: M. KIEBIEWSKI, STYLIZACJA: KINGA KŁOSIŃSKA





PASTA Z FETA I ORZECHAMI

40  
MINUT



AVGOLEMONO  
- ZUPA CYTRYNOWA  
I „GYROS” Z METAXA



GALAKTOBOUREKO - DESER  
Z KASZY MANNY



DESERY

CZEREŚNIE

CLAFOUTIS

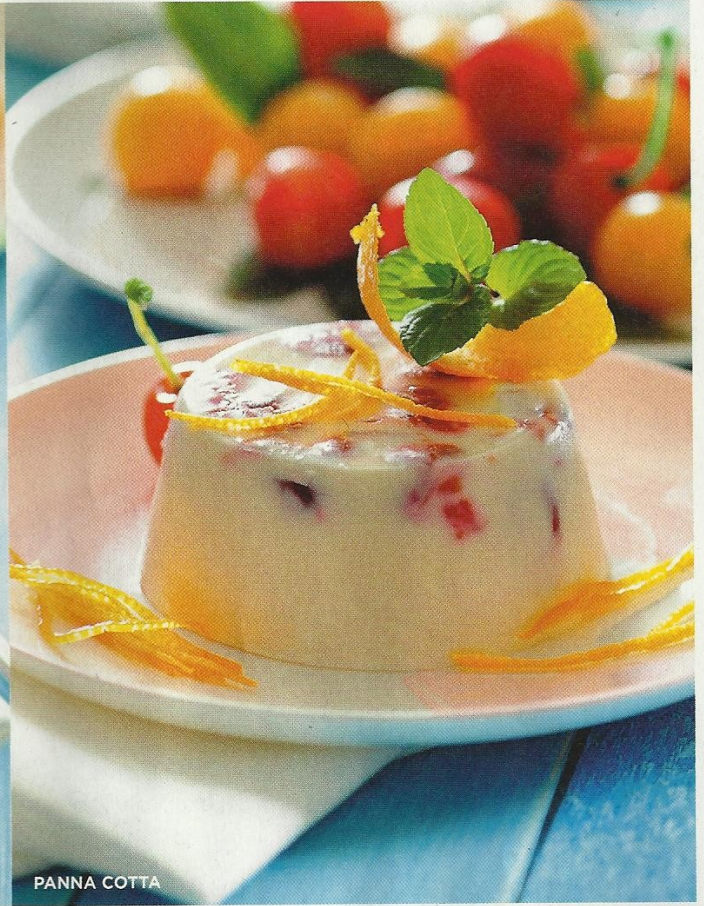
# Gramy w **KULKI**

Ze szpakami, które świetnie znają się na czereśniach.  
Zanim zjedzą te najśodsze okazy, szybko zrobmy kilka  
doskonałych deserów. PRZEPISY DLA 4 OSÓB



**20**  
MINUT

DESER Z MIĘTĄ I RABARBAREM



PANNA COTTA



CZEREŚNIE W WINIE Z CYNAMONEM



ROLADA ORZECHOWO-KAKAOWA

**30**  
MINUT

### CLAFOUTIS

*Zamiast wiśni – jej kuzynka*

**45  
MINUT**

- 50 dag czereśni bez pestek
- 3 łyżeczki cukru waniliowego
- 50 ml wiśniówki
- 2 łyżki masła
- 2 jajka
- 4 łyżki cukru
- 150 ml mleka
- 4 łyżki mąki

▼ Wydrylowane czereśnie zasypujemy cukrem waniliowym, skrapiamy wiśniówką, mieszamy, odstawiamy na kilka minut, następnie układamy w foremce wysmarowanej odrobiną masła. Jajka ucieramy mikserem z cukrem, dodajemy mleko, roztopioną resztę masła, mąkę, cały czas ubijamy. Wylewamy ciasto na owoce i zapiekamy w 180°C, aż na wierzchu powstanie złotobrązowa skórka. Podajemy na ciepło lub na zimno.

### DESER Z MIĘTĄ I RABARBAREM

*Kuchenna Liga Mistrzów*

- 50 dag czereśni
- 30 ml likieru Amaretto
- 20 ml syropu wiśniowego
- 3 łydgi rabarbaru
- 10 dag cukru
- listki mięty

▼ Czereśnie myjemy, obrywamy ogonki, drylujemy. Zalewamy likierem i syropem wiśniowym. Rabarbar obieramy, kroimy na kawałki, zasypujemy cukrem, dusimy w rondelku na małym ogniu. Po wystudzeniu układamy w pucharkach razem z czereśniami i listkami mięty. Deser podajemy dobrze schłodzony.

### CZEREŚNIE W WINIE Z CYNAMONEM

*Świetne też do herbaty*

**30  
MINUT**

- 50 dag wydrylowanych czereśni
- 30 dag cukru
- 4 łyżki wody
- laska cynamonu
- kilka goździków
- 1/2 szklanki czerwonego wina

▼ Wkładamy do rondelka czereśnie, zasypujemy cukrem, wlewamy wodę i gotujemy na małym ogniu, mieszając. Dodajemy laskę cynamonu,

goździki, wino. Zagotowujemy, zdejmujemy na chwilę garnek z ognia i stawiamy ponownie. Gdy owoce staną się szkliste, przekładamy je do miseczek, podajemy np. z bitą śmietaną.

### ROLADA ORZECHOWO-KAKAOWA

*Rolujemy, aż miło... i słodko*

- 20 dag orzechów włoskich
- 4 jajka
- 3/4 szklanki cukru pudru
- 1/2 szklanki mąki
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 4 łyżki kakao
- 500 ml kremówki

#### 30 dag wydrylowanych czereśni

▼ Orzechy mielemy (kilka zostawiamy do dekoracji). Jajka ucieramy z cukrem pudrem (2 łyżki cukru odkładamy). Dodajemy stopniowo mąkę, proszek do pieczenia, kakao. Mieszamy z orzechami. Wkładamy ciasto do blachy (33x23 cm) wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównujemy wierzch. Pieczemy ok. 15 minut w 220°C, wykładamy (papierem go góry) na arkusz pergaminu, zdejmujemy papier, a ciasto zwijamy razem z pergaminem w roladę i odstawiamy do wystudzenia. Kremówkę (prosto z lodówki) ubijamy na sztywno z odłożonym cukrem pudrem. Ciasto rozwijamy, rozsmarowujemy na nim połowę bitej śmietany, układamy czereśnie pokrojone na połówki. Placek znowu zwijamy. Wierzch dekorujemy resztą śmietany, orzechami i czereśniami.

### PANNA COTTA

*Z Panną Czereśnią*

**40  
MINUT**

- 25 dag wydrylowanych czereśni
- skórka pomarańczowa
- opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżeczki żelatyny
- 600 ml śmietany kremówki
- 6 łyżek cukru
- aromat pomarańczowy

▼ Czereśnie gotujemy na małym ogniu ze skórką pomarańczową i cukrem waniliowym, osączamy, studzimy. Żelatynę namaczamy w zimnej wodzie. Śmietanę gotujemy, cały czas mieszając. Zdejmujemy z ognia, dodajemy żelatynę, cukier i aromat pomarańczowy, łączymy z czereśniami. Przekładamy masę do okrągłej formy i odstawiamy do lodówki, by stężała. Wyjmujemy z foremki, odwracając ją do góry dnem. Deser podajemy z czereśniami i startą skórką pomarańczową.

Paola

Opowiedz, jak smakuje  
syrop Paola...

...jak słodkie, babcine pocatunki



Syrop Paola... najstarsze chwile

[www.paola.pl](http://www.paola.pl)

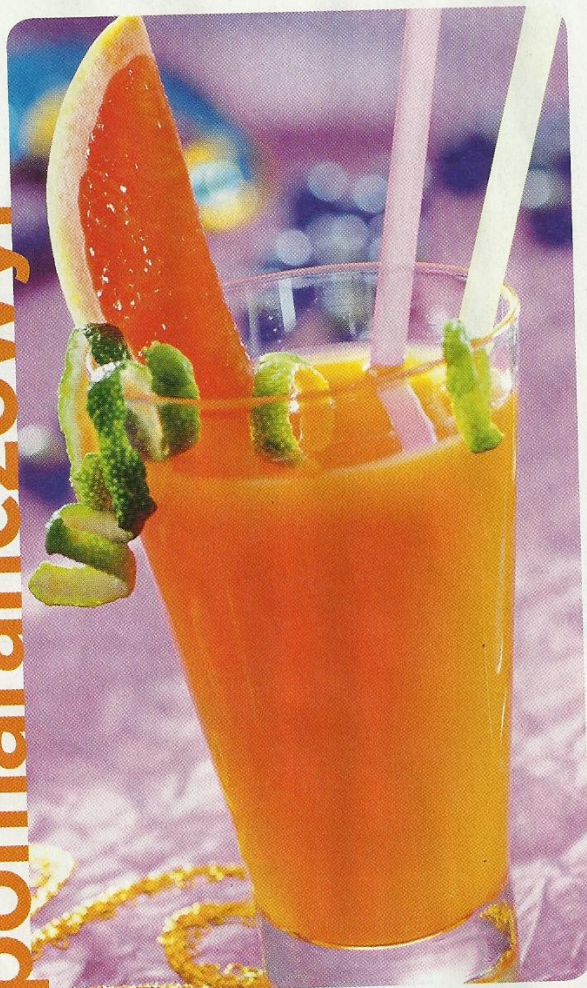
# DRINKI *na upał*



Plaża, żółty piasek, szmaragdowe morze. My na leżaku, w ręku koktajl z parasolką. Co za banalny obrazek! Nie szkodzi, za to jak przyjemnie!

PROPORCJE NA 1 SZKLANKĘ

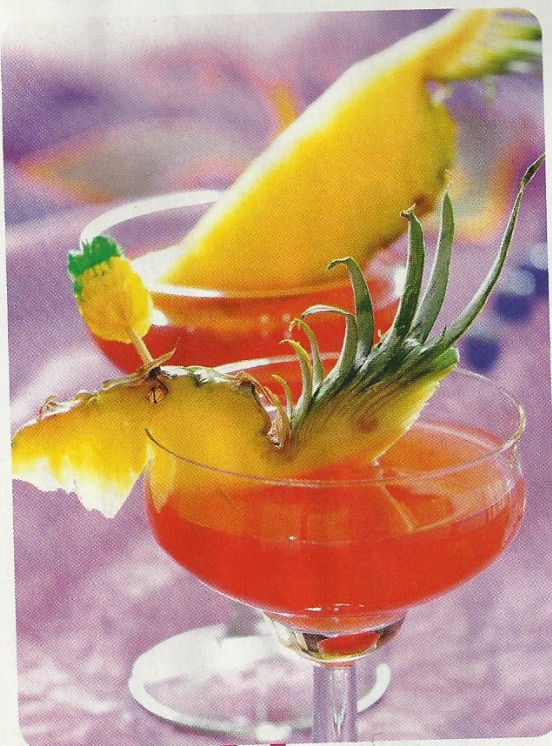
**pomarańczowy:**



## TEQUILA Z SOKIEM Z POMARAŃCZY I GREJPFROTÓW

50 ml tequili  
po 100 ml soku wyciśniętego z czerwonych pomarańczy i z grejfruta  
odrobina soku z limonki  
kostki lodu

**Do dekoracji:** cząstki owoców, skórka z limonki  
Tequilę mieszamy w shakerze z sokiem pomarańczowym, grejfrutowym, sokiem z limonki i kostkami lodu. Przelewamy do szklanki. Dekorujemy cząstką pomarańczy lub grejfruta i skórką z limonki.



**różowy:**

## CAMPARI Z ANANASEM

30 ml campari  
20 ml soku z ananasa + kostki lodu  
tonik do uzupełnienia

**Do dekoracji:** plaster ananasa

Campari mieszamy z sokiem ananasowym i lodem. Wlewamy do kieliszków, uzupełniamy tonikiem. Świeży ananas kroimy w poprzek na plastry, razem z liśćmi. Dekorujemy kieliszek kawałkiem owocu i parasolką.



### MOJITO Z RUMEM

2 łyżeczki cukru trzcinowego  
2 gałązki świeżej mięty  
20 ml soku z limonki + kostki lodu  
50 ml białego rumu  
woda sodowa do uzupełnienia

**Do dekoracji:** listek mięty

Na dno szklanki wsypujemy cukier, ucieramy go z listkami mięty i sokiem z limonki. Dodajemy lód, rum, dopełniamy szklankę wodą sodową. Ozdabiamy listkiem mięty.



## błękitny:

### GIN Z BLUE CURAÇAO

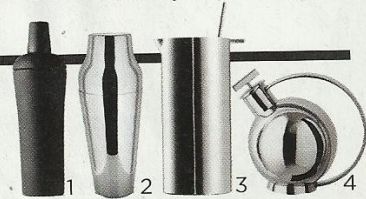
60 ml ginu  
60 ml błękitnego curaçao  
30 ml soku z limonki  
kostki lodu  
cytrynowa lemoniada do uzupełnienia

**Do dekoracji:** plasterki cytryny, wisienki koktajlowe

Mieszmamy gin, curaçao i sok z limonki w shakerze z kilkoma kostkami lodu. Wlewamy do szklanki, dopełniamy lemoniadą. Nadziewamy na patyki plasterki cytryny na przemian z wisienkami i dekorujemy szklankę.

### SHAKERY DOSKONAŁE:

1. Shaker, w którym główka jest miarką, fabrykaform.pl, 197 zł; 2. Model-klasyk, Alessi, 371 zł; 3. Do martini – z mieszadłem, Stelton, 675 zł; 4. Jak imbryk, Alessi, 1102 zł.



białe:



SKLEP

## TO JEST BISTRO!!!

Miska, dozownik sosu plus sosy:  
Klasyyczny, Prowansalski  
i Pikantny... Zabierasz ulubione  
składniki do pracy, szkoły, na  
wyjazd, i po naszymu: sałatkę  
robisz błyskiem! Lubimy to! :))  
**SALAD BOX I 3 SOSY SAŁATKOWE**  
FIT UP!, KAMIS, CENA: 8,19 ZŁ

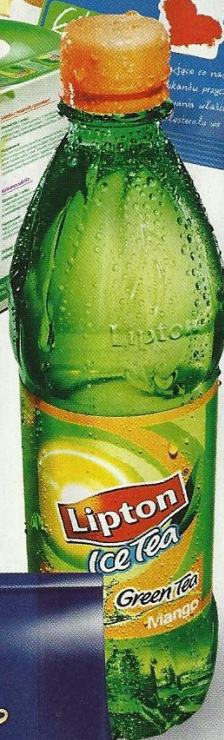


**BŁONNIK – THE BEST** Otreby, kiedyś odrzucone i niedoceniane, dziś uważane są za cudownie zdrowy, sycący składnik diety, pełen witamin, soli mineralnych, białka. A przede wszystkim, błonnika – który wspaniale syci, ale nie tuczy! Po prostu: samo zdrowie.  
**OTRĘBY OWSIANE,**  
SANTE, CENA: 3,55/20 DAG



## EKOŚLEDZIK

Ten smakołyk ma certyfikat MSC: to oznacza, że pochodzi z połowów nie zagrażających ekosystemowi. Popieramy! **FILETY ŚLEDZIOWE PO WIEJSKU,** CONTIMAX S.A., CENA: 9,99 ZŁ/650 G



## ORZEŹWIAJĄCY SMAK MANGO

LUBICIE SĄCZYĆ MROŻONA HERBATĘ W UPALNY LETNI DZIEŃ? WYBIERZCIE NOWĄ LIPTON ICE TEA, KTÓRA DODAJE POZYTYWNEJ ENERGII I NATYCHMIAST ORZEŹWIA. POCZUJCIE NOWY, EGZOTYCZNY SMAK MANGO.  
**LIPTON ICE TEA GREEN MANGO,**  
CENY: 2,99 ZŁ/0,5 L; 5,39 ZŁ/1,5 L

## SZYBKO, PYSZNIE, PO WŁOSKU

Aby zrobić błyskawiczną kolację dla niespodziewanych gości, wystarczy nieco pieczywa, czosnek, oliwa, pomidory i świeża bazylia. 71 przepisów na małe, ciepłe dania i danka! **BRUSCHETTA I CROSTINI – GRZANKI PO WŁOSKU,** LUCIA PANTALEONI, WYD. RM, CENA: 29,90 ZŁ



## Z ŻABĄ ZIELONĄ W HERBIE

Symbol żabki na opakowaniu (wyłącznie szlachetne ziarna Arabiki, dojrzewającej w cieniu wysokich drzew) oznacza, że min. 30% zawartości pochodzi z upraw chroniących lasy deszczowe. **KAWA SCHATTENWALD-BOHNEN,** TCHIBO, CENA: 29,95/0,5 KG







# DO DZIEŁA!

SCHWYTAMY, ZAMKNIEMY, ZAPUSZKUJEMY CAŁE BOGACTWO ŚWIEŻYCH OWOCÓW I WARZYW TEGO LATA! SMAK, ZAPACH I KOLOR - DO DOMOWEJ SPIŻARNI. ZRÓB ZAPAS! A NATRĘTNE OWADY WEŹMIE NA SIEBIE SPRYTNA, SŁODKA PUŁAPKA...

- 1. **SOKOWNIK**, SILIT, FRANHERBERT.PL, 589 ZŁ,
- 2. **GARNEK ŻELIWNY**, LE CREUSET, GALERIALIMONKA.PL, 918 ZŁ,
- 3. **CEDZAK, DRYLOWNIK I KRAJALNICA DO OWOCÓW**, MSC, FRANHERBERT.PL, 59,90 ZŁ,
- 4. **KRAJACZ POMO**, DO POMIDORÓW I JABŁEK, GEFU, FRANHERBERT.PL, 88 ZŁ
- 5. **ZESTAW DO DRYLOWANIA** SPRITTA, IKEA, 12,99 ZŁ,
- 6. **SŁOIKI Z POKRYWKĄ** SLOM, IKEA, 15,99 ZŁ/POJ. 1,4 KG; 7,99 ZŁ/POJ. 0,6 KG,
- 7. **PUŁAPKA NA OWADY** PICNIC, SAGAFORM, FIDE.PL, 49,90 ZŁ

## NA WYNOS... I NA WYJAZD

W takim opakowaniu, zabierzesz cukier bez obaw nawet na łódkę! Genialny pomysł, gdy np. przetwory chcemy zrobić natychmiast, już na urlopie. **CUKIER KRÓLEWSKI**, SÜDZUCKER POLSKA S.A. **CENY: BIAŁY OK. 5 ZŁ/75 DAG; TRZCINOWY OK. 9 ZŁ/75 DAG**



**na**  
**ZAPAS**

MROZIM



# LATO *zamknięte w lodówce*

Apetyczna fasolka, świeży bób, krąglutkie porzeczki. Trudno przejść obok nich obojętnie, a jeszcze trudniej do nich nie tęsknić zimą. Dlatego nie próżnujmy i dopóki są wszędzie, zabierzmy się za mrożenie.

## OWOCE NA ZIMNO

Co mrozimy? Na przykład: wiśnie, porzeczki, jagody – czyli owocową drobnicę. Z wiśni odrywamy ogonki, z porzeczek szypułki. Wszystkie owoce myjemy i dokładnie suszymy, żeby nie zdeformowały się po zamrożeniu i nie straciły nic na jakości. Idealnie suche owoce układamy luzem na tackach i dopiero przekładamy do woreczków lub pojemników.

**Czas przechowywania:**  
**8-12 miesięcy**

## BUKIET WARZYW

Do zamrożenia świetnie nadają się np. fasolka szparagowa, kalafior, brokuły, bób, zielony groszek. Z fasolki odcinamy końcówki, kalafior i brokuły dzielimy na różyczki. Blanszujemy warzywa porcjami, 2-3 minuty w osolonym wrzątku, i natychmiast chłodzimy w zimnej wodzie z lodem, co pomoże im zachować aromat i ładny kolor. Po zblanszowaniu musimy je porządnie osuszyć, a potem już tylko

zapakować w woreczki foliowe do mrożenia. Warto podzielić warzywa na niewielkie porcje, bo wtedy równomiernie się zamrożą. To także kwestia wygody – jednorazowo będziemy mogli wyjąć porcję na jeden posiłek. Woreczki szczelnie zamykamy i układamy w zamrażalniku lub zamrażarce. **Czas przechowywania:**  
**9-12 miesięcy**

## DOMOWE GRZYBOBRANIE

Grzyby można mrozić na dwa sposoby: na surowo, jeśli mamy zamrażarkę z bardzo niskimi temperaturami, albo wcześniej

obgotowane, wystudzone i odparowane z wody. Warunek podstawowy udanego mrożenia: grzyby muszą być świeże, zdrowe i bardzo dobrze oczyszczone. Kroimy je na kawałki – większe lub mniejsze, w zależności od tego, do czego chcemy ich później użyć: do zupy czy smażenia. Napełniamy nimi woreczki do mrożenia, szczelnie zamykamy i... do zamrażalnika. Wykorzystajmy szczyt sezonu na kurki.

Dobre danie zrobimy też zimą z borowików lub podgrzybków.

**Czas przechowywania:**  
**6 miesięcy grzyby surowe,**  
**12 miesięcy obgotowane**

## 3 DOBRE RADY:

1. W pełni sezonu masz w czym wybierać, więc postaraj się, by warzywa i owoce do mrożenia były znakomitej jakości – jędrne i zdrowe – z własnej działki albo ze straganu.
2. Nie szcędź czasu na bardzo staranne umycie i oczyszczenie produktów, od tego zależy potem ich jakość.
3. Na woreczki możesz nakleić kartki z napisem, co jest w środku, i z datą. Łatwiej znajdziesz w lodówce tę właściwą mrożonkę.

**POJEMNIKI DO ZAMRAŻARKI „ŚWIEŻY MRÓZ”,  
TUPPERWARE CENA: 44,90 ZŁ**



# EKSKLUZYWNE WYDANIE



w sprzedaży od 29 czerwca

ecoslim™  
TECHNOLOGY

SAMSUNG



+50 l  
POJEMNOŚCI  
WIĘCEJ

KLASA  
A+++

## Więcej przestrzeni w Twojej lodówce

Potrzebujesz więcej miejsca w lodówce na Twoje ulubione produkty?

Poznaj najnowszą serię Samsung Grand z innowacyjną technologią Eco Slim, która pozwoliła na zmniejszenie grubości ścianek lodówki, a tym samym zwiększenie przestrzeni w jej wnętrzu aż o 50 litrów. A wszystko to przy zachowaniu doskonałych parametrów chłodzenia, co potwierdza przyznana tej lodówce najwyższa klasa efektywności energetycznej A+++.

Ponadto umieszczenie energooszczędnych i trwałych lamp LED na bocznych ścianach pozwoliło na uzyskanie idealnego oświetlenia całego wnętrza lodówki. Ciesz się większą przestrzenią w Twojej lodówce Samsung No Frost z serii Grand.

[www.grand.samsung.pl](http://www.grand.samsung.pl)

Dołącz do nas na Facebooku:

 **Lubie to!** Samsung Polska

