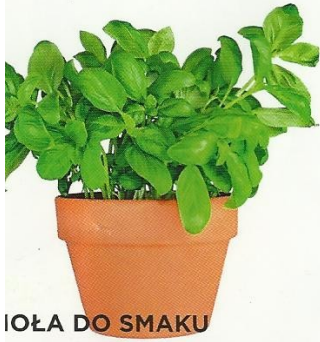


SZYBKA, PROSTA KUCHNIA dla zabieganych i leniwych

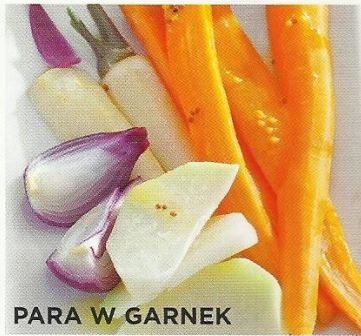
BISTRO

Magazyn Poleca
cena 4,99 zł, w tym 8% Vat
3/maj 2011

zaprasza **najmagazyn**



IOŁA DO SMAKU

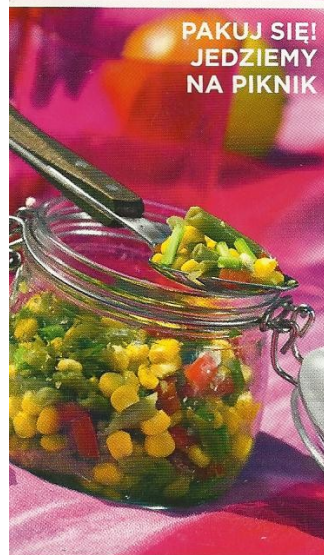


PARA W GARNEK



3X3:
3 NIEDZIELNE OBIADY
3 NIEKŁOPOTLIWE DANIA

Z PIECA
ZAPIEKANKI
WARZYWNE
MIĘSNE

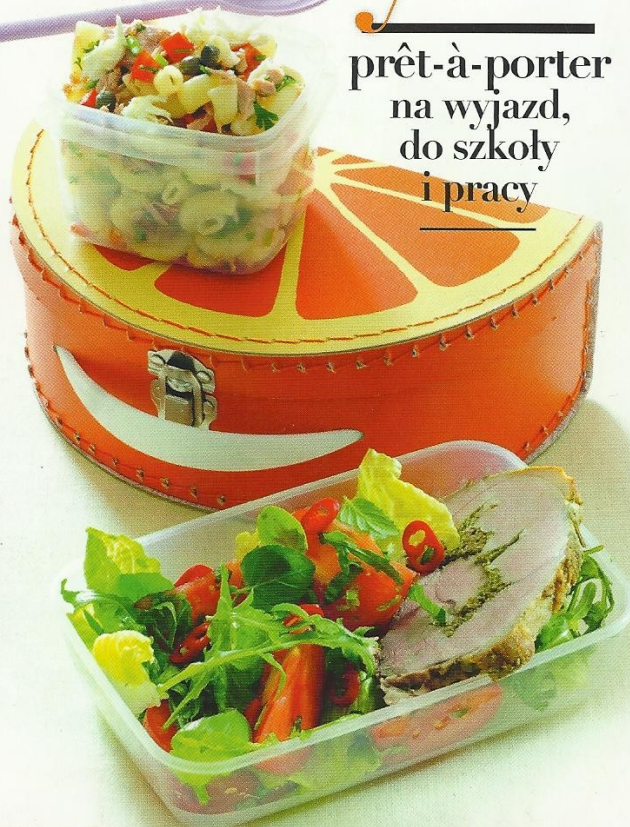


PAKUJ SIĘ!
JEDZIEMY
NA PIKNIK

ZDROWO I SZYBKO:

jedzenie na wynos

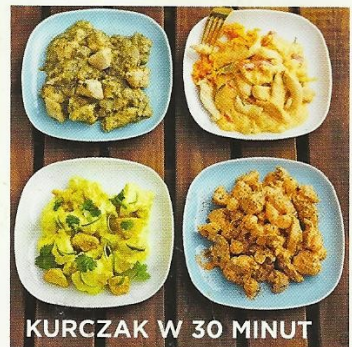
prêt-à-porter
na wyjazd,
do szkoły
i pracy



ZUPA KREM
EKSPRES



KIWI: SPOSOB NA DESER,
BŁYSKAWICZNY



KURCZAK W 30 MINUT

ISSN 2082-9485 INDEKS 273910



772082 948105

TEST KONSUMENCKI

Zostań testerką kosmetyków
i wygraj atrakcyjną nagrodę

aż 1500 produktów do wypróbowania



Przetestuj z nami mniej znane polskie kosmetyki

i wybierz te, które dzięki swojej wysokiej jakości
i atrakcyjnej cenie zasługują na uznanie!



KATEGORIE:

- pielęgnacja twarzy w NAJ Magazyn 5/11
- pielęgnacja ciała w NAJ Magazyn 6/11
- pielęgnacja włosów w NAJ Magazyn 7/11

Szczegóły dotyczące sposobu zgłaszania do testu w NAJ Magazyn i na stronie www.kobieta.pl

polecamy na MAJ



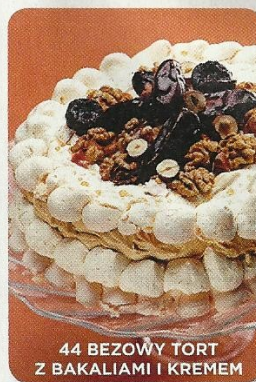
12 RACLETTE: SAMI KOMONUJEMY DANKA



26 ZAPIEKANKI JARSKIE I NIE TYLKO



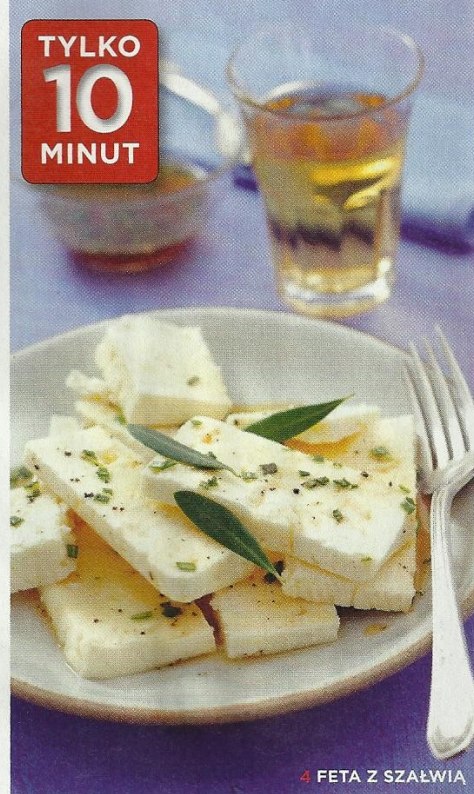
36 MUFFINKI W WERSJI WYTRAWNEJ: SER + ZIOŁA



44 BEZOŹY TORT Z BAKALIAMI I KREMEM

BISTRO

Rekordzista numeru!



TYLKO 10 MINUT

4 FETA Z SZALWIĄ

TYLKO 15 MINUT

- 04 Ziołowy ogródek w kuchni
- 09 Co przekąsić w pracy?
- 12 Uczta raclette

30 MINUT

- 14 Puszyste zupy kremy
- 18 4 x kurczak w sosie
- 20 Warzywa na parze - lekkie jak mgła

45 MINUT

- 24 Zapiekanek na wiosnę

60 MINUT, ALE WARTO!

- 28 Trzy pomysły na niedzielny obiad

GOŚCIE IDĄ

- 34 Przygotowujemy pyszności na majowy piknik
- 40 Przyjęcie na... deskach

DESERY

- 42 Złote czasy kiwi
- 44 Bezy i beziki
- 46 Napoje całkiem... niezwykle

SKLEP

- 48 Rzeczy piękne i do rzeczy

NA ZAPAS

- 50 Szkółka niedzielna: wariacje na temat pieczenia z polędwicy

* *Bistro to niewielki, często nierzeczywisty lokal, kombinacja restauracji, baru i kawiarni. Nazwa pochodzi od rosyjskiego określenia „Bystro!” (szybko), którym w dziewiętnastym wieku w Łodzi Rosjacy arystokracji-emigranci poganiali francuskich kelnerów. W naszym Bistro 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 Trzeszczyńska
REDAKTOR PROWADZĄCY
Anna Nalikowska
SEKRETARZ REDAKCJI
Aldona Wiśniewska,
Małgorzata Pośnik,
Magdalena Olszewska
FOTOEDYCJA
Ewa Ciszewska

www.kobieta.pl
Agnieszka Niedzielak-Kowalska
SEKRETARKA: Ewa Zawadzka
PRODUKCJA&PREPRESS QUALITY
Marek Szpunar (dyr.),
Piotr Walędzik
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

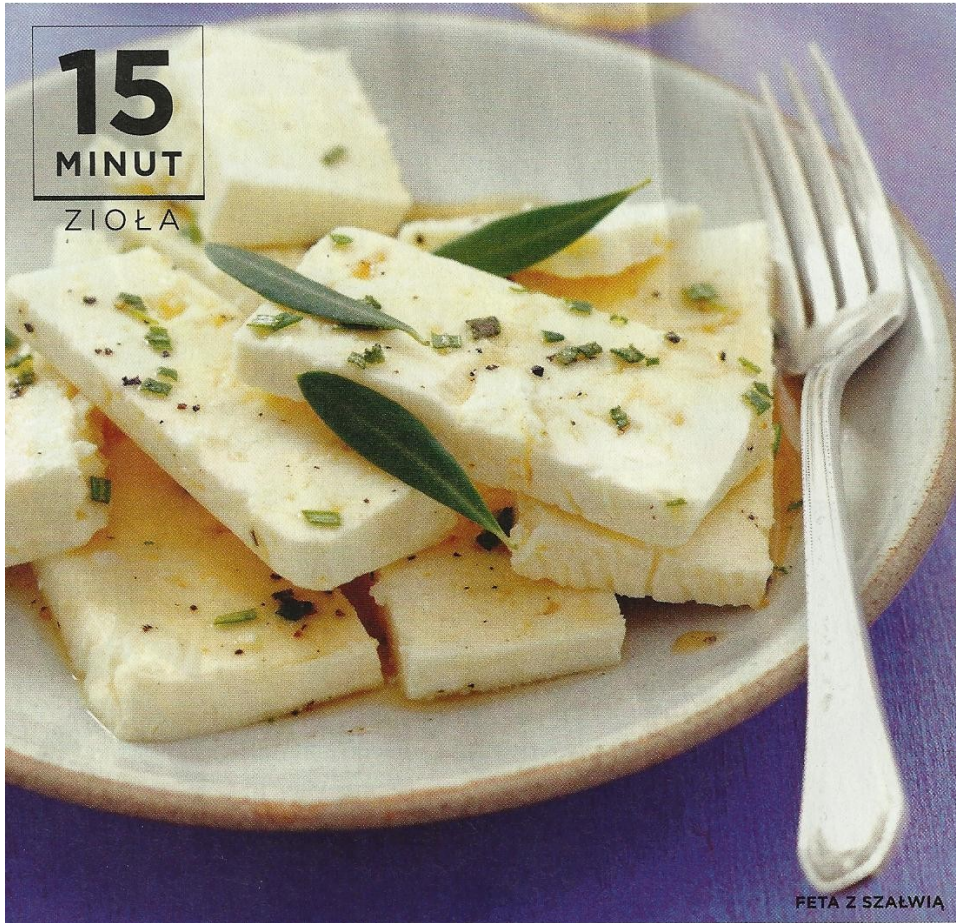
www.guj.pl
PREZES
Magdalena Malicka
WYDAWCA
Agnieszka Dolezych
DYREKTOR PROMOCJI I WYDAWNICZY
Urszula Wilk
MARKETING
Elwira Antolak, Agnieszka Jakóbowska
REKLAMA
Elżbieta Hołubka (dyr. biura reklamy
G+J), Ewa Pietrzykowska (p.o. dyr.
reklamy NAJ Magazynu, Bistro,
Mojego Gotowania),
zespół: Justyna Cytryńska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

15
MINUT

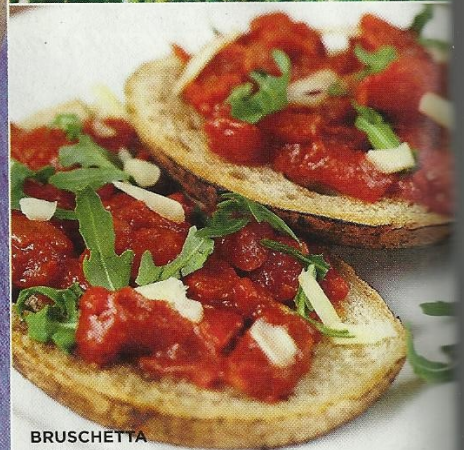
ZIOŁA



FETA Z SZALWIA



szczypior

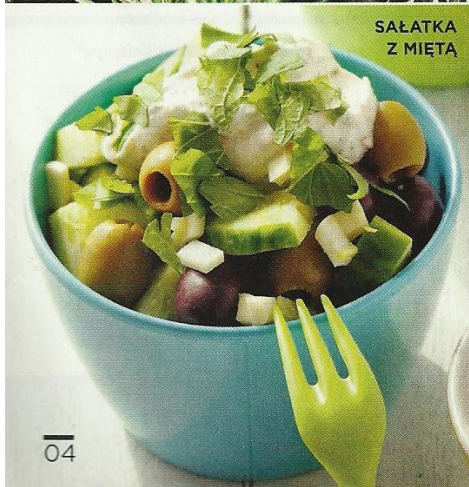


BRUSCHETTA
Z RUKOLĄ



rozmaryn

SOLA Z TYMIANKIEM



SAŁATKA
Z MIĘTĄ

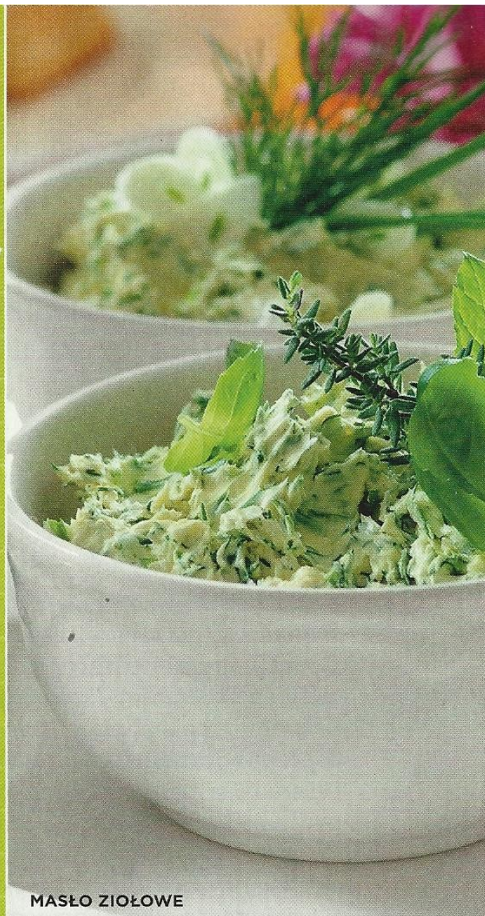


bazylija

Ziołowy *ogródek*

Domowa uprawa bazylii czy mięty ma co najmniej dwie zalety: potrawy ze świeżymi listkami są o niebo lepsze od tych bez, a zieleń **ziół** zdobi parapet lub balkon. Dodajemy punkt specjalny – za zapach, który rozchodzi się po całej kuchni.

PRZEPISY DLA 4 OSÓB

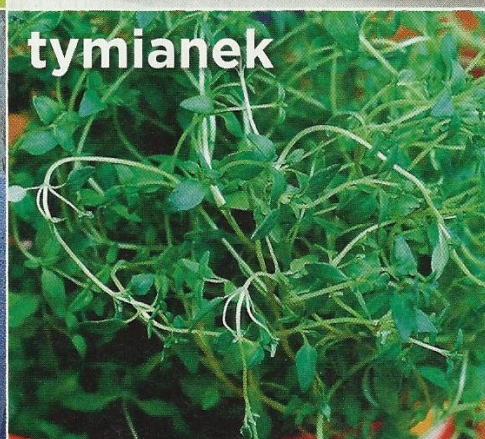


MASŁO ZIOŁOWE



SPAGHETTI
AGLIO E OLIO
Z NATKA

BISTRO, MAJ 2011



tymianek



czerwona szalwia

15

MINUT

ZIOŁA

MASŁO ZIOŁOWO-CZOSNKOWE

Zmienia ziola jak rękawiczki

2 ząbki czosnku + sól
po garści natki pietruszki,
szcypiorku, lubczyku
i bazylii
kostka masła
wegeta
pieprz

10
MINUT

▼ Czosnek obieramy, kroimy, ucieramy z solą. Zioła myjemy, osączamy, drobno siekamy. Ucieramy z masłem, dodajemy czosnek. Przyprawiamy szczyptą wegety i pieprzem. Taki zestaw ziół to oczywiście tylko sugestia - komponujemy go dowolnie.

BRUSCHETTA Z RUKOLĄ

Eruca vesicaria - przebój sałatkowy i nie tylko

4 kromki żytniego chleba
3 łyżki oliwy
3 pomidory
kilka pomidorów
suszonych
2 ząbki czosnku
sól + pieprz
4 rozdrobione listki bazylii
garść rukoli
parmezan starty na płatki

15
MINUT

▼ Kromki chleba smarujemy oliwą, podpiekamy w piekarniku. W tym czasie kroimy w kostkę świeże pomidory i szybko (żeby się nie rozpadły) podsmażamy na oliwie. Suszone pomidory dzielimy na mniejsze kawałki, mieszamy z podsmażonymi. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz, bazylię. Umytą i osuszoną rukolę rwiemy na mniejsze kawałki. Układamy po porcji pomidorów na każdej kromce chleba, posypujemy rukolą i parmezanem.



CO DO CZEGO PASUJE?

W wolnej chwili wysiej różne zioła do doniczek:

Bazylija: nieodzowna do dań kuchni włoskiej: makaronu, caprese, bruschetty.
Estragon: uszlachetni aromatem mięsa, zupy i ryby.
Oregano: idealne do pomidorowych sosów.
Kolendra: specjalistka kuchni tajskiej, do zup i do curry.
Rozmarny: wymarzony partner jagnięciny, dziczyzny i pieczonych ziemniaków.
Melisa: wzbogaci smak deserów, ale też ryb i sałatek.
Cząber: dodatek do zup i fasoli.
Koperek: ulubieniec młodych ziemniaków i sosów.

ZIELONA SAŁATKA Z MIĘTĄ

Mentha spicata
- odświeży i deser,
i konkret

2 świeże ogórki
po małym łożeczku
czarnych i zielonych oliwek
pęczek mięty

2 ziemniaki w mundurkach

Sos: kubek greckiego jogurtu
+ 2 ząbki czosnku przeciśniętego przez
praskę + garść koperku + łyżka oliwy
+ sok z cytryny + sól + pieprz

15
MINUT

▼ Ogórki myjemy, kroimy w plasterki (ze skórką), oliwki osączamy. Miętę drobno siekamy. Ugotowane wcześniej, ostudzone i obrane ziemniaki kroimy w plastry. Mieszamy wszystkie składniki sosu. Wkładamy po porcji warzyw do misek, z łyżką sosu jogurtowego na każdej. Posypujemy listkami mięty.

ROLADKI Z SOLI Z TYMIANKIEM

Thymus vulgaris
- „dogadyje” się z mięsem

8 mrożonych filetów z soli
sól + biały pieprz
1/2 pęczka tymianku
1/2 pęczka szczypiorku
4 łyżki majonezu
3 łyżki białego

15
MINUT

wina muskat + sok z limonki

3 łyżki masła + ew. świeży koperek

▼ Filety rozmrażamy, obsypujemy solą i białym pieprzem. Zioła drobno siekamy. Majonez mieszamy z muskatem i odrobiną soku z limonki. Smarujemy jedną stronę filetów, posypujemy ziołami, zwijamy w roladki i spinamy wykałaczkami. Układamy w naczyniu żaroodpornym z kawałkiem masła na każdej porcji ryby. Zapiekamy w piekarniku w temperaturze 180°C. Podajemy ze szparagami z wody, ew. dekorujemy koperkiem.

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

FETA Z SZAŁWIA

Salvia - atrakcyjna dla pieczenia, ale i dla warzyw

2 kostki sera feta

4 łyżki oliwy

łyżka płynnego miodu lipowego

łyżka soku z cytryny

sól

papryka w proszku

po garści świeżego rozmarynu i szaławii

pieprz

▼ Osączony z zalewy ser kroimy w plasterki. Mieszamy oliwę, miód, sok cytryny. Dodajemy szczyptę soli, paprykę w proszku do smaku. Zioła myjemy, dokładnie osuszamy, drobno siekamy, zostawiając całe listki szaławii do dekoracji. Sosem polewamy fetę, posypujemy świeżo mielonym pieprzem. Podajemy z chlebkiem pita.

10
MINUT

SPAGHETTI AGLIO E OLIO Z NATKĄ PIETRUSZKI

Petroselinum crispum
- główna rola w wielu daniach

paczka spaghetti (50 dag)

sól + 4 łyżki oliwy

5 ząbków czosnku

czerwona papryczka chili

1/2 pęczka pietruszki

starty parmezan

albo pecorino + pieprz

▼ Makaron gotujemy w osolonym wrzątku na półtwardo. Rozgrzewamy oliwę i wrzucamy na nią posiekany czosnek i chili (pozbawione nasionek i pokrojone w krążki). Mieszamy, uważając, żeby nie przypalić czosnku. Zestawiamy patelnię z ognia. Natkę pietruszki siekamy. Dodajemy do sosu odcedzony makaron, natkę, solimy i mieszamy. Danie podajemy posypane startym parmezanem lub pecorino i pieprzem prosto z młynka.

15
MINUT

REKLAMA



Sałatka z rukolą i krewetkami

- Czas przygotowania: 30 minut
- Przepis dla 4 osób

■ Sos sałatkowy Sałatka Lazurowa Knorr – 1 opakowanie ■ jogurt naturalny – 2 łyżki
■ pomidorów malinowych – 200 g ■ majonez Babuni Hellmann's – 2 łyżki
■ ser gorgonzola – 50 gramów ■ krewetki tygrysie – 12 sztuk ■ suszone pomidory
– 20 gramów ■ orzeszki piniowe – 2 łyżki ■ mango – 1 sztuka ■ rukola – 200 gramów

W dużej misce rozmieszaj Sos sałatkowy Sałatka Lazurowa Knorr z jogurtem i majonezem. Pomidory pokrój na ćwiartki, usuń z nich gniazda nasienne, a następnie pokrój w cienkie paski. Suszone pomidory pokrój w paski. Mango obierz, pokrój w plasterki a potem pokrój w paski. Krewetki parz chwilę we wrzącej wodzie. Pomidory, mango i sałatę wymieszaj z dressingiem, rozłóż na talerze, a na wierzch połóż krewetki. Orzeszki piniowe upraż na patelni. Sałatkę posyp grzankami i orzeszkami piniowymi i pokrojonym w kostkę serem pleśniowym.



15

MINUT

BRUNCH

KANAPKA Z AWOKADO
I POLEDWICĄ ŁOSOSIOWĄ...

TRAMEZZINI
Z ROGUEFORTEM,
GRUSZKA
I MIODEM

(PRZEPISY
NA STR. 11)

Co przekazać W PRACY?

Można wyskoczyć na brunch do pobliskiego bistro, i na pewno jest to jakieś wyjście. Albo kupić gotową kanapkę. A wreszcie - do czego namawiamy - przynieść coś smacznego z domu. Wprowadzamy modę na szybkie **dania biurowe**. PRZEPISY DLA 4 OSÓB

SAŁATKA MAKARONOWA

*Uniwersalna:
na zimno i na ciepło*

**puszka tuńczyka w sosie własnym
+ dymka + natka pietruszki
+ czerwona papryka + słoiczek
kapatów + 2 łyżki oliwy + sól
+ pieprz + sok z cytryny + makaron
z obiadu (np. muszelki, kokardki,
kolanka) + kawałek mozzarelli**

↳ Tuńczyka osączamy, przekładamy do miski. Dodajemy posiekaną dymkę i natkę, pokrojoną w drobną kostkę paprykę i dobrze osączone kapary. Mieszmamy z oliwą. Przyprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Łączymy z makaronem, posypujemy pokruszoną mozzarellą. Przekładamy do pojemnika i zabieramy do firmy. Jeśli masz w biurowej kuchni mikrofalówkę, możesz podgrzać w niej makaron i zjeść na ciepło.

SAŁATA Z POMIDORAMI I CHILI + PŁASTRY PIECZENI

Zjadamy razem lub osobno

**4 pomidory + kilka listków sałaty
+ po garści rukoli, mięty i bazylii
+ czerwona papryczka chili
+ 2 łyżki czerwonego octu
winnego + 3 łyżki oliwy + sól
+ pieprz + szczypta cukru**

**Na dodatek: mięso pokrojone
w plastry (schab, wołowina, indyk)**

↳ Pomidory myjemy, dzielimy na ćwiartki. Sałatę po umyciu dobrze osuszamy. Zioła drobno siekamy. Chili przepoławiamy, usuwamy nasionka, a papryczkę kroimy w krążki. Ocet mieszamy z oliwą, przyprawiamy solą, pieprzem, cukrem. Łączymy wszystkie składniki sałatki (jeśli nie lubisz ostrego smaku, zrezygnuj z chili) i delikatnie skrapiamy sosem, nie mieszając (zrobimy to przed jedzeniem). Wkładamy do pojemnika - z plasterkami mięsa obok.

NASZA RADA: Zamiast mięsa można użyć np. grillowanego oścypka czy pokrojonych na ćwiartki jajek na twardo.

Śniadanie „dwa w jednym”: sałatki

15 MINUT

BRUNCH

WARZYWA I OWOCE Z CYTRYNOWYM DIPEM

Wybieraj aktualne dla sezonu

Dip: 2 cytryny + 1/2 pęczka szczypiorku + 2 łyżki musztardy + 4 łyżki oliwy + sól + pieprz + różne warzywa: umyte i osuszone listki sałaty rzymskiej, świeży ogórek pokrojony w słupki, kilka rzodkiewek, pomidorki koktajlowe, mieszanka czarnych i zielonych oliwek bez pestek, melon pokrojony w kawałki itd.

➤ Z cytryn ścieramy skórkę i blanszujemy ją przez minutę w gorącej wodzie. Wyciskamy

**POMYSŁ
EKSPRES:** Sos można zastąpić jogurtem kupionym w sklepie po drodze do pracy. Nie zapomnij tylko dorzucić do pudełka z warzywami garści rzeżuchy albo szczypiorku. Potem wystarczy je zmieszać z jogurtem, posolić i popieprzyć.

sok z owoców. Szczypiorek drobno siekamy. Mieszamy musztardę z oliwą, aby powstał gładki sos, łączymy z sokiem i skórką cytrynową oraz szczypiorkiem. Przyprawiamy solą i pieprzem. Maczamy warzywa w sosie. Jemy z chrupkim pieczywem albo z krakersami.



WIOSENNY CHŁODNIK Z OTRĘBAMI

Wielozadaniowy: właściwie i do picia, i do jedzenia :)

2 ogórki + 3 gałązki selera naciowego + 4 gałązki szczypiorku + awokado + 1/2 pęczka natki pietruszki + limonka + 4 szklanki maślanki (lub kefiru) + 6 łyżek otrąb owsianych + sól + pieprz + kropla tabasco

➤ Ogórki obieramy. Selera i szczypiorek drobno kroimy, z awokado wyjmujemy miąższ. Natkę myjemy, osączamy, siekamy. Wyciskamy sok z limonki. Miksujemy warzywa z maślanką (lub kefirem) i otrębami. Przyprawiamy solą, pieprzem, tabasco i sokiem z limonki. Wstawiamy na noc do lodówki, a rano zabieramy do pracy w butelce z korkiem lub w bidonie. Samo zdrowie!

Śniadanie „modelki” - bardzo lekkie

RYŻ Z OWOCAMI I BAKALIAMI DRUGIE ŚNIADANIE NA SŁODKO

ryż, który został z wczorajszego obiadu + po garści migdałów w słupkach, orzechów laskowych, rodzynek kilka suszonych daktyli + 3 łyżki wiśni z kompotu (lub innych owoców, które masz pod ręką) + cukier (użyj tyle, ile lubisz) + 2 łyżeczki cukru waniliowego + kilka łyżek jogurtu albo serka homogenizowanego waniliowego

Do ryżu dodajemy uprażone na patelni migdały, podzielone na połówki orzechy, rodzyнки (sparzone i osączone), pokrojone na mniejsze kawałki daktyli. Mieszamy z osączonymi z kompotu owocami. Dosypujemy cukier do smaku i cukier waniliowy, łączymy z jogurtem.



FOT. A. ROGALSKI

KANAPKA Z AWOKADO I POŁĘDWICĄ ŁOSOSIOWĄ...

...która z łososiem nie ma nic wspólnego

- 4 ugotowane na twardo jajka
 - + 2 dojrzałe awokado
 - + garść szczypiorku
 - + 2 łyżeczki soku z cytryny
 - + sól + pieprz
 - + 15 dag połówki łososiowej
 - + 8 kromek chleba razowego
- ▼ Jajka obieramy, kroimy w plasterki. Awokado dzielimy na połówki, wyjmujemy pestki, miąższ rozgniatamy widelcem. Dodajemy posiekany szczypiorek, sok z cytryny. Przyprawiamy solą i pieprzem. 4 połówki chleba smarujemy pastą z awokado, układamy na nich jajka i plasterki połówki łososiowej. Nakrywamy pozostałymi kromkami.

TRAMEZZINI Z ROQUEFOTEM, GRUSZKĄ I MIODEM

Wymysł włoski – w zastępstwie angielskiego sandwicha

- 15 dag sera roquefort
 - + 2 łyżki kwaśnej śmietany (albo naturalnego sera homogenizowanego)
 - + pieprz + świeża gruszka
 - + kilka listków sałaty
 - + 8 kromek chleba tostowego
 - + łyżka miodu
 - + łyżeczka soku z cytryny
- ▼ Roquefort kroimy w kostkę, mieszamy ze śmietaną (albo z serem homogenizowanym). Przyprawiamy pieprzem. Gruskę myjemy, kroimy w plastry (ze skórką). Sałatę po umyciu dobrze osuszamy. Połowę kromki chleba smarujemy kremem z roquefortu, układamy na nich po listku sałaty, po plasterku gruszki, skrapiamy delikatnie miodem i sokiem z cytryny. Przykrywamy drugą kromką. Kroimy w trójkąty.

Śniadanie tradycyjny: kanapki



PROMOCJA

KANAPKI Z JAJKIEM I CEBULĄ

Na 2 porcje

- 4 kromki pieczywa WASA z sezamem
- masło do smarowania miękkie
- 4 liście sałaty
- 1 czerwona cebula
- 2 jajka na twardo
- 1 sól
- 1 pieprz



Pieczywo posmarować masłem. Sałatę umyć, osuszyć. Każdej kromce położyć po liście sałaty. Cebulę pokroić w piórka. Jajka pokroić w plasterki. Na chlebie z sałatą ułożyć plasterki jajek i cebulę. Oprószyć solą i pieprzem. Podawać od razu.



KANAPKI Z TWAROŻKIEM I AWOKADO

Na 2 porcje

- 4 kromki pieczywa WASA z orkiszem
- masło do smarowania miękkie
- opakowanie sera wiejskiego
- 1 awokado
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 4 truskawki



Pieczywo posmarować masłem, rozłożyć na nim po porcji sera wiejskiego. Awokado obrać, pokroić na cienkie cząstki, skropić cytryną (żeby nie ściemniało), ułożyć na serku. Każdą kanapkę udekorować przekrojoną na pół truskawką. Podawać od razu.

REKLAMA

15**MINUT**

KOLACJA

UCZTA RACLETTE

Dzisiaj kolację każdy robi sam, ale przy jednym stole. To propozycja, która pomoże opróżnić lodówkę i zintegrować rodzinę lub przyjaciół.



MIESO NA RUSZT!

**4 kotlety jagnięce + 2 ząbki
czosnku + sól + pieprz**

**+ po łyżeczce tymianku
oraz estragonu (zioła mogą
być świeże lub suszone)**

+ oliwa + 3 pomidory + cebula

Kotlety nacieramy zmiażdżonym czosnkiem, solą i pieprzem. Obsypujemy tymiankiem, estragonem, skrapiamy oliwą. Pieczemy z obu stron na ruszcie posmarowanym oliwą, odkładamy. Podajemy z podsmażonymi połówkami pomidorów i krążkami cebuli z ziołami.

Czas pieczenia: 30 minut

PRZEPIS DLA 4 OSÓB

Nazwa raclette kojarzy się ze szwajcarskim serem. I słusznie, bo to właśnie ser (choć nie musi być ten właśnie) jest bazą dań zapiekanych na specjalnych, teflonowych patelniczkach. Zasady zabawy z raclette są proste. Ustawiamy urządzenie pośrodku stołu, obok „górze” produktów (żeby było w czym wybierać!) w miseczkach i na talerzykach: pokrojone wędliny, warzywa, owoce – świeże i marynowane,

grzyby itd. Każdy komponuje swój zestaw (podchodzimy do tego twórczo) i zapieka z serem pod rusztem. W tym czasie na górze piecze się polędwica, kielbasa lub filet z kurczaka. Co jeszcze?

1. Przygotuj wcześniej ziemniaki w mundurkach, ugotuj trochę ryżu.
2. Zrób sos do mięs, np. tzatziki: jogurt wymieszaj ze startym ogórkiem, czosnkiem, oliwą, solą i pieprzem.
3. Podaj też na stół sól, pieprz, zioła, majonez i keczup.

FOT. A. ROGALSKI, 123RF

Z BOCZKIEM

plaster wędzonego
boczku + suszona
śliwka bez pestki
+ marynowana
cebulka + ser

➤ Składniki
układamy warstwami,
pieczemy z serem.

Z WARZYWAMI

1/2 ugotowanego
ziemniaka + kolbka
minikukurydzy
ze słoika + ser
+ szczypior

➤ Pokrojony w plastry
ziemniak i kukurydzę
zapiekamy z serem.
Posypujemy szczypio-
rem.

Z SZYNKĄ

2 szparagi ze słoika
+ plaster gotowanej
szynki + starte
jabłko + ser

➤ Zawijamy szpa-
ragi w plaster
szynki, posypujemy
startym jabłkiem
i serem.

PRZYDA SIĘ:

Do przekładania mięsa
smażonego na grillu
i zdejmowania
gotowych porcji
z tacek konieczne są
drewniane łopatkę.
Rozdaj każdemu
po jednej.

Z KREWETKAMI

2 krewetki + sos sojowy
+ oliwa + sok z limonki
+ ser + szczypior

➤ Krewetki namaczamy
w sosie sojowym, oliwie i soku.
Podsmażamy na ruszcie, zawi-
jamy w ser, związujemy szczypio-
rem i pieczemy na tackach.

CZY WIESZ ŻE: Plaster sera powinien
mieć 5 mm grubości i piec się 5 minut, by ładnie
„rozkleić się” na porcji wędlin, grzybów czy warzyw.

Z SERDELKAMI

2 serdelki nacięte
na końcach
+ papryczka
piri-piri + ser

➤ W nacięcia
serdelków
wkładamy kawał-
ki papryki, zapi-
kamy z serem.

Z GRZYBAMI

duża pieczarka
+ sól + pieprz
+ łyżka majonezu
+ korniszon
ze słoika + ser

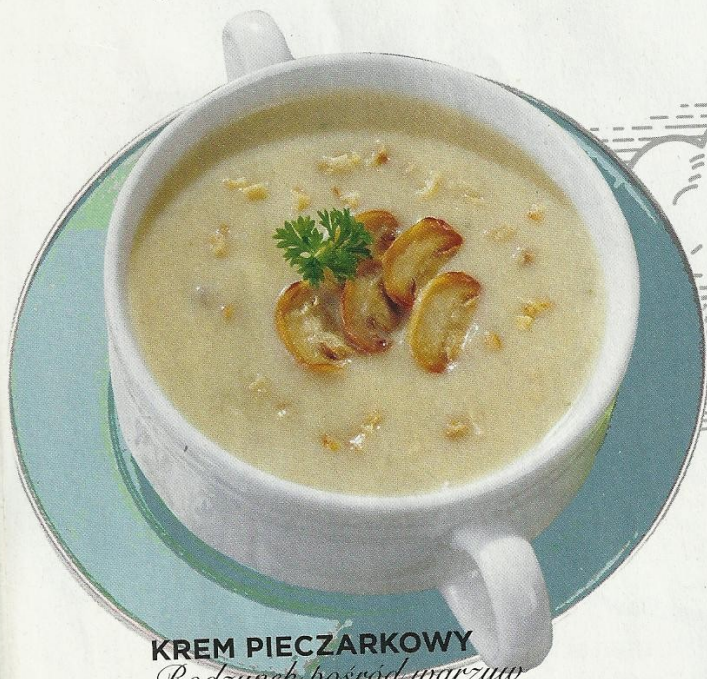
➤ Pieczarki
pocięte w plastry
solimy, pieprzymy,
nakładamy na nie
majonez i plastry
ogórka. Zapi-
kamy z serem.

30**MINUT**

ZUPY

Pyszne KREMY

- Krótka historia o tym, jak warzywa spotkały się z blenderem i wyszło z tego coś zupełnie wyjątkowego: aksamitne i pożywne zupy z groszku, szparagów, brokułów... PRZEPISY DLA 4 OSÓB



KREM PIECZARKOWY

Rodzinek pośród warzyw

30 dag pieczarek
2 szalotki
2 łyżki masła
sól + pieprz
papryka w proszku
łyżeczka suszonego tymianku
2 łyżki mąki

30
MINUT

100 ml białego wytrawnego wina
3 szklanki bulionu grzybowego
kubek słodkiej śmietanki + garść starej goudy

▼ Pieczarki myjemy, dzielimy na połówki. Szalotki kroimy w kostkę. Na rozgrzanym maśle smażymy cebulkę i grzyby. Przyprawiamy solą, pieprzem, papryką i tymiankiem (2 łyżki pieczarek odkładamy). Dodajemy mąkę, cały czas mieszając. Wlewamy wino, bulion, śmietanę, mieszamy. Gotujemy 10 minut i miksujemy. Posypujemy odłożonymi grzybami i startym serem.

Na dodatek: świeża bagietka z serem topionym.



Z BROKUŁÓW

W bukiecie różyczek

50 dag brokułów

łyżka masła + 2 dymki

3 szklanki bulionu warzywnego

z kostki + 100 ml słodkiej śmietanki

100 ml kwaśnej śmietany

10 dag miękkiego koziego serka

sól + pieprz

sok z cytryny

25
MINUT

▼ Brokuły myjemy, dzielimy na różyczki.

Na maśle podsmażamy posiekane dymki, dodajemy brokuły, dusimy kilka minut, dolewamy bulion. Gotujemy 10 minut na średnim ogniu. Kilka różyczek brokułów wyjmujemy i odkładamy. Warzywa miksujemy, dodajemy śmietanę słodką i kwaśną oraz kozi serek. Przyprawiamy solą, pieprzem, odrobiną soku z cytryny. Krem podajemy z pozostawionymi w całości różyczkami brokułów.

Na dodatek: kromka podpieczonego na oliwie chleba.

Z PAPRYKI I POMIDORÓW

Skazany na sukces

4 czerwone + 2 żółte papryki

2 ziemniaki

2 szalotki

2 łyżki oliwy

2 ząbki czosnku

5 pomidorów

100 ml białego wytrawnego wina

4 szklanki bulionu warzywnego z kostki

sól

słodka papryka w proszku

pieprz kajeński

łyżka soku z cytryny

Do dekoracji: suszona papryczka chili

+ awokado + 4 łyżki kwaśnej śmietany

▼ Oba rodzaje papryki myjemy, przepoławiamy, usuwamy ziarenka. Miąższ kroimy na kawałki. Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę. Obrane i posiekane szalotki dusimy na oliwie, dodając czosnek i paprykę. Podsmażamy, mieszając. Dodajemy ziemniaki, oraz obrane ze skórki, pokrojone w kostkę pomidory i nadal dusimy, podlewając winem

30
MINUT



i bulionem. Gotujemy pod przykryciem, a na koniec przyprawiamy solą, papryką, pieprzem kajeńskim i sokiem z cytryny. Miksujemy i podajemy z posiekaną papryczką chili, kawałkami awokado i kleksem śmietany.

Na dodatek: tortilla pokrojona w paski i podsmażona na oliwie.

30
MINUT

ZUPY



Z GROSZKU

Imprezowy celebryta

20
MINUT

- 2 małe szalotki
- 2 mączyste ziemniaki
- 2 łyżki masła
- 30 dag mrożonego groszku
- 3 szklanki bulionu warzywnego z kostki
- 1/2 pęczka świeżej kolendry
- łyżeczka soku z cytryny

sól + pieprz
szczypta cukru

listki mięty i bazylii do dekoracji

➤ Szalotki po obraniu siekamy. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy w kostkę. Dusimy razem z cebulką na masle. 1/4 groszku odkładamy, resztę wrzucamy do garnka i dusimy z cebulką i ziemniakami. Wlewamy bulion, zagotowujemy i gotujemy na mniejszym ogniu 10 minut pod przykryciem. W tym czasie myjemy, osączamy i siekamy kolendrę. Część zostawiamy do dekoracji, resztę dodajemy do zupy na 2 minuty przed końcem gotowania. Miksujemy, dorzucamy resztę groszku, przygotowując go chwilę. Dosmaczamy sokiem z cytryny, solą, pieprzem, cukrem. Zupę podajemy posypaną ziołami.

Na dodatek: krakersy.

Z KALAREPKI

Sycący i krzepki

- cebula + 2 kalarepki
- 1/2 pęczka koperku
- kilka gałązek szczypiorku
- 3 łyżki masła
- 3 szklanki bulionu warzywnego z kostki
- sól + pieprz
- 100 ml słodkiej śmietanki
- 100 ml kwaśnej śmietany
- gałka muszkatowa

➤ Cebulę i kalarepki obieramy, kroimy w kostkę. Koperek i szczypiorek myjemy, osączamy, drobno siekamy. Cebulę rumienimy na 2 łyżkach masła, dokładamy kalarepkę i razem dusimy. Wlewamy bulion, gotujemy pod przykryciem 15 minut. Przyprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy oba rodzaje śmietany, pozostałe masło, świeżo startą gałkę muszkatową, mieszamy i zagotowujemy. Zupę miksujemy i podajemy posypaną posiekany koperekiem i szczypiorkiem.

Na dodatek: grzanka z masłem.

30
MINUT





Z ZIELONYCH SZPARAGÓW

Z białych również smaczny

- 2 pęczki zielonych szparagów
- 3 szklanki dowolnego bulionu z kostki
- 2 szalotki
- oliwa
- łyżka masła
- sól + pieprz
- szczypta cukru
- kubek kremówki
- starty parmezan

20
MINUT

▼ Szparagi myjemy, odcinamy twarde końcówki, resztę kroimy na kawałki. Gotujemy w bulionie. W tym czasie obieramy i kroimy drobno szalotki, dusimy na oliwie z masłem. Przekładamy do szparagów. Dodajemy sól, pieprz, szczyptę cukru. Zupę miksujemy. Mieszamy z kremówką i startym parmezanem.

Na dodatek: podpieczone pieczywo tostowe.

30
MINUT

WARZYWNY Z TABASCO

Pesty, aż łyżka stoi

- 30 dag marchewki
- cebula + por
- 2 łyżki oliwy
- 700 ml bulionu warzywnego z kostki
- łyżka sosu sojowego
- parę kropli tabasco
- sól
- 4 łyżki śmietany karbowana
- pietruszka do dekoracji

▼ Marchewkę i cebulę obieramy, kroimy w kostkę. Pora czyścimy, kroimy w krążki. Smażymy na dobrze rozgrzanej oliwie przez 5 minut. Wlewamy bulion i gotujemy na średnim ogniu pod przykryciem. Zupę miksujemy, przyprawiamy sosem sojowym, tabasco i solą. Zaciągamy śmietaną. Dekorujemy karbowaną pietruszką.

Na dodatek: groszek ptysiowy.



4 x KURCZAK

Po powrocie z pracy marzy nam się tylko wygodna kanapa i relaks. Im szybciej nakarmimy wygłodniałą rodzinę, tym lepiej... Od celu dzieli nas tylko 30 minut. Bo tyle wystarczy, by przyrządzić pożywne kurczę w sosie. Czas - start! PRZEPISY DLA 4 OSÓB



1 2

3 4



**30
MINUT**

1 W SOSIE SZCZAWIOWO-ŚMIETANOWYM

Z tego, co rośnie na wiosennej łące

80 dag piersi z kurczaka

sól + pieprz

łyżka mąki

3 łyżki masła

szklanka bulionu

kubek kwaśnej śmietany

łyżka świeżego lub

suszonego cząbr

20 dag szczawiu

sok z cytryny

➤ Mięso pokrojone w sporą kostkę solimy, pieprzymy, obtaczamy w mące i obsmażamy na rozgrzanym maśle. Wlewamy bulion, śmietanę, mieszamy. Wsypujemy cząber. Dusimy pod przykryciem około 15 minut na małym ogniu. Dodajemy posiekany szczaw, gotujemy jeszcze kilka minut. Doprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny. Podajemy z ryżem.

**30
MINUT**

2 W SOSIE Z PORÓW I PAPRYKI

Two mleku skondensowanym

podwójna pierś kurczaka

sól + pieprz

olej + 2 pory (tylko białe części)

czerwona papryka

cukinia + 2 zębki czosnku

2 gałązki rozmarynu

150 ml bulionu

warzywnego z kostki

200 ml niesłodzonego mleka

skondensowanego

łyżka przecieru pomidorowego

kremowy serek topiony

szczypta cukru

2 łyżeczki kurkumy do ryżu

➤ Piersi kurczaka kroimy w paski, solimy, pieprzymy,

**30
MINUT**

obsmażamy na oleju, a gdy się przyrumienia, wyjmujemy na talerz. Pory, paprykę i cukinię kroimy, smażyjemy na tym samym tłuszczu, dolewając trochę oleju. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, oberwane z gałązek igielki rozmarynu. Podlewamy bulionem, dusimy pod przykryciem. Do warzyw dolewamy mleko skondensowane, a następnie dodajemy przecier pomidorowy i serek. Gotując, cały czas mieszamy, aż do całkowitego rozpuszczenia sera. Przyprawiamy (jeśli trzeba) solą, pieprzem, cukrem. Wkładamy mięso do sosu i podgrzewamy razem z warzywami. Podajemy z ryżem ugotowanym na sypko z kurkumą.

3 W SOSIE Z MLEKA KOKOSOWEGO - Z KOLENDRA

Nie mylić z tajskim curry - są różnice!

podwójna pierś kurczaka

sól, biały pieprz

curry

łyżka oliwy

ząbek czosnku

szalotka

2 gałązki trawy cytrynowej

150 ml białego

wytrawnego wina

puszka mleka kokosowego

100 ml kremówki

100 ml kwaśnej śmietany

limonka (otarta skórka

i wyciśnięty sok)

garść kolendry

➤ Piersi kroimy na kawałki. Obtaczamy w mieszance soli, białego pieprzu i curry. Podsmażamy na oliwie. Dodajemy posiekany czosnek, szalotkę,

**25
MINUT**

podzielone na połówki i zmiążdżone gałązki trawy cytrynowej. Dusimy razem, podlewając winem. Dodajemy mleko kokosowe, oba rodzaje śmietany, mieszamy. Z limonki ścieramy skórę, sok wyciskamy i dodajemy do sosu (skórkę odkładamy). Smakujemy i ewentualnie dosypujemy jeszcze sól i pieprz oraz kolendrę. Danie podajemy z ryżem, posypane startą skórką limonki.

4 W SOSIE Z TYMIANKIEM I PERŁOWĄ CEBULKĄ

Tylko 15 minut do celu! Wiesz, o co chodzi...

stoiczek perłowej cebulki marynowanej

30 dag pieczarek

podwójna pierś kurczaka

sól + pieprz

2 łyżki oleju

2 łyżki przecieru pomidorowego

2 łyżki świeżego albo

suszonego tymianku

kubek słodkiej śmietanki

➤ Cebulkę osączamy na sitku. Grzyby myjemy, dzielimy na połówki. Mięso kroimy w kawałki, posypujemy solą i pieprzem, podsmażamy na rozgrzanym oleju. Dodajemy grzyby, smażyjemy 5 minut, cały czas mieszając. Dokładamy perłową cebulkę, przecier pomidorowy, wsypujemy tymianek. Zaciągamy sos śmietanką. Przyprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z ryżem.

**TYLKO
15
MINUT**

30
MINUT

NA PARZE

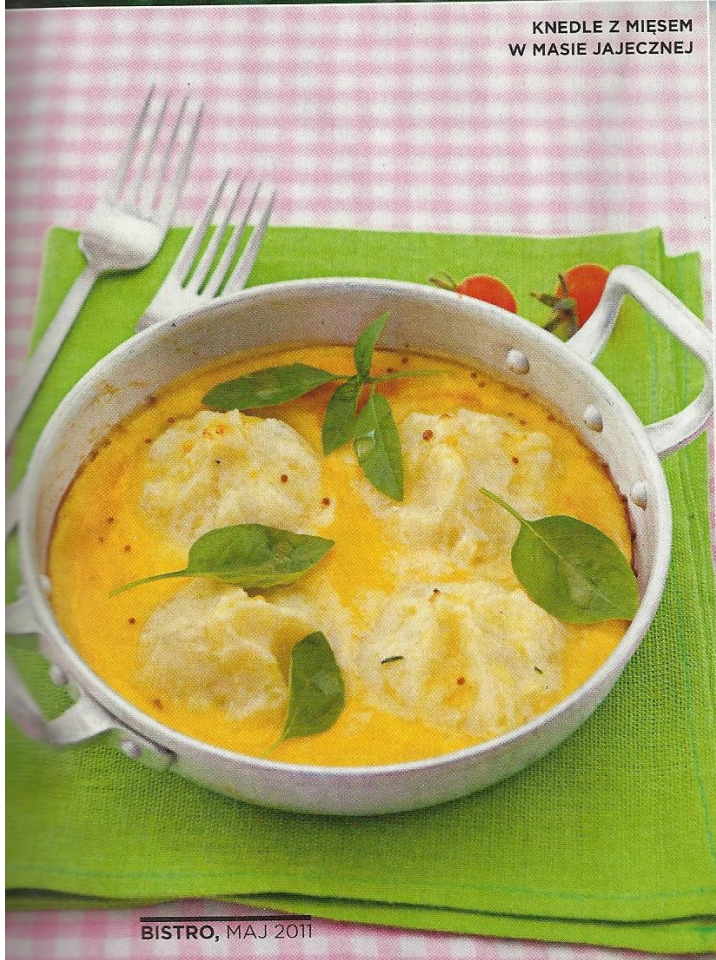
Lekkie jak MGŁA

Gotuj na parze - będziesz szczupła, zdrowa i piękna. Nie bój się o smak potraw - **warzywa** będą takie słodkie, ryba krucha, a wszystko takie soczyste i delikatne. Czy ta rekomendacja już ci wystarcza? PRZEPISY DLA 4 OSÓB

WARZYWA NA PARZE



INDYK W BIAŁYM SOSIE



KNEDLE Z MIĘSEM
W MASIE JAJECZNEJ



DORSZ Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ

30 MINUT

NA PARZE

WARZYWA NA PARZE

Przystawka - ideal

po 4 marchewki i pietruszki
seler

2 czerwone cebule

2 kalarepki

sól + pieprz

ulubione zioła do smaku

Sos holenderski: 4 żółtka

+ sok z 1/2 cytryny + sól + biały

pieprz + 1/2 kostki masła

▼ Warzywa obieramy, myjemy. Marchewkę i pietruszkę dzielimy na połówki, selera, cebule i kalarepki kroimy w ćwiartki. Warzywa wkładamy do koszyczka do gotowania na parze, umieszczonego na garnku z wodą. Gotujemy 25 minut pod przykryciem. Robimy sos: żółtka ubijamy trzepaczką na parze, dodając sok z cytryny, sól i pieprz. Masło roztopiamy i powoli dodajemy do sosu, mieszając. Warzywa solimy dopiero po ugotowaniu, podajemy polane sosem i posypane ziołami.

INDYK Z LUBCZYKIEM, W BIAŁYM SOSIE

*Niewinny afrodyzjak
na miesiąc zakochanych*

50 dag filetu z indyka

sól + pieprz + lubczyk

**Sos: 2 kubki jogurtu + ząbek
czosnku + pęczek szczypiorku + sól
+ pieprz**

▼ Indyka kroimy na kawałki, lekko rozbijamy, obsypujemy przyprawami. Gotujemy w garnku do gotowania na parze ok. 25 minut i wyjmujemy na talerz. Robimy sos: roztrzepujemy jogurt w miseczce, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, drobno posiekany szczypiorek, sól i pieprz. Podajemy mięso z sosem, z dodatkiem warzyw ugotowanych na parze.

KNEDLE Z MIĘSEM W MASIE JAJECZNEJ

*Bez mąki, czyli bez obawy,
że przytyjesz*

20 dag mięsa z indyka

2 szklanki bulionu drobiowego

lub warzywnego z kostki + sól + pieprz

4 ugotowane ziemniaki

1/4 kostki masła

4 jajka + 1/2 szklanki mleka

papryka w proszku

listki bazylii

▼ Mięso gotujemy w bulionie, mielemy, solimy, pieprzymy. Ziemniaki rozdrabniamy, dodajemy do nich masło, jedno jajko, trochę mleka, solimy. Formujemy 4 placki, na każdym układamy po porcji mięsnego farszu. Zlepiamy w kule i układamy w głębokiej patelni wysmarowanej masłem. Zalewamy pozostałymi jajkami rozkłóconymi z resztą mleka i papryką. Gotujemy na parze, ustawiając patelnię na garnku z niewielką ilością wody. Podajemy od razu, posypane bazylią.

DORSZ Z POMIDORAMI

Dobry, bo bałtycki

80 dag filetów z dorsza

sól + pieprz

sok z cytryny

czerwona cebula

3 pomidory

3 łyżki masła

1/2 pęczka bazylii

czerwony pieprz

▼ Filety oprószyć solą, pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny. Cebule kroimy

w krążki. Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki. Wkładamy rybę do garnka do gotowania na parze, obkładamy cebulą i pomidorami, gotujemy, aż będzie miękka. Podajemy gorącą, na każdym kawałku układamy porcję masła. Posypujemy listkami bazylii i ziarnami czerwonego pieprzu.



TRADYCYJNIE I NOWOCZESNIE

✂ Najprościej ugotować coś na parze, stawiając metalowe naczynie na zwykły garnek z wodą, którą wlewamy na jego dno. Możemy też użyć metalowej wkładki albo bambusowego koszyczka. Układamy na nich warzywa, rybę czy mięso i dusimy pod przykryciem. Jeśli jesteś wielbicielek lekkiej kuchni, warto zainwestować w specjalny garnek do gotowania na parze lub parowar (w kilkupiętrowym urządzeniu zrobisz cały obiad jednocześnie). Potrawy nie tracą witamin, a zyskują niepowtarzalny smak i aromat. I jakie to będzie zdrowe!



WIOSNA TO CZAS, KIEDY ZACZYNAJEMY MYŚLEĆ O ZMIANACH W SWOIM ŻYCIU. Waga po zimie nieubłaganie pokazuje kilka kilogramów więcej, a my w ekspresowym tempie chcemy osiągnąć szczupłą sylwetkę. Sięgamy po „diety cud”, gdyż chęć pozbycia się zbędnych kilogramów stanowi tak silną motywację, że jesteśmy w stanie ponieść wiele wyrzeczeń. „Diety cud” często pozbawione są naukowych podstaw i posiadają wiele słabych stron. Nie dostarczają wszystkich, niezbędnych dla organizmu składników odżywczych - są niezgodne z podstawowymi zasadami zdrowego żywienia. **Po zakończonej kuracji, szybko wracamy do starych nawyków żywieniowych i mierzymy się z efektem jo-jo.**

OBUDŹ się....

już WIOSNA!



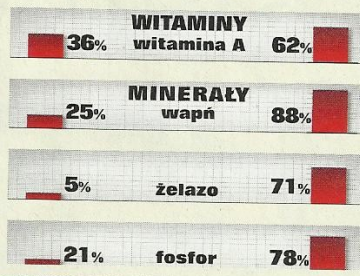
Gotowanie bez wody



Jarzyzny gotowane w wodzie



Jarzyzny gotowane w naczyniach Zepter



Jeśli chcesz schudnąć rozsądnie i zdrowo, uzyskać długotrwały efekt oraz cieszyć się zdrowiem, nie rezygnując z ulubionych potraw ULEGNIJ POKUSIE ZDROWEGO GOTOWANIA I SKORZYSTAJ Z PROGRAMU DIETETYK FIRMY ZEPTER!

DIETA FIRMY ZEPTER:

- bezpieczna i smaczna
- umożliwia gotowanie bez wody i rezygnację z tłuszczu podczas smażenia
- bogata w witaminy i sole mineralne
- gwarantuje długotrwały efekt

TECHNOLOGIA URA – W TROSCE O ZDROWIE I NIENAGANNĄ SYLWETKĘ

Rezygnacja z tłuszczu podczas smażenia (patelnie Zepter wykonane w technologii URA – posiadają powierzchnię zapobiegającą przywieraniu smażonych potraw) pozwala na zdecydowane ograniczenie kalorii, a w konsekwencji zmniejszenie ry-

zyzka rozwoju wielu poważnych schorzeń m.in.: nadwagi, otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy oraz nowotworu jelita grubego.

POTRAWY SMAŻONE NA TŁUSZCZU:

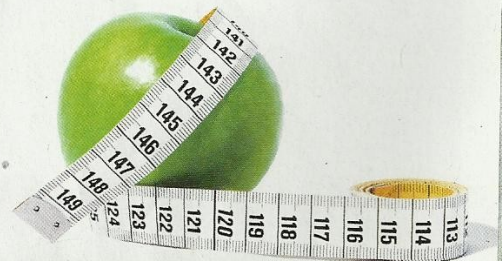
- są ciężkostrawne
- długo zalegają w przewodzie pokarmowym
- podrażniają ściany żołądka i jelit

Podczas smażenia mięsa, tłuszcz w temperaturze 150-250°C wywołuje istotne zmiany w ogrzewanym produkcie oraz sam ulega skomplikowanym przemianom fizycznym i chemicznym tj.:

- powstające nadtlenki, wolne rodniki i produkty łączenia się związków są niezwykle toksycznymi substancjami o działaniu rakotwórczym (akroleina, akrylamid)
- obniżeniu ulega wartość odżywcza białek, ich strawność oraz przyswajalność
- utlenieniu ulegają witaminy (A, D, E, B6)
- zmniejsza się ilość wartościowych kwasów tłuszczowych NNKT

A ZATEM ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE I ZACZNIJ OD ZDROWEJ DIETY FIRMY ZEPTER!

TO BARDZO PROSTE! WYSTARCZY PIERWSZY KROK, A DIETA I GOTOWANIE STANIE SIĘ DLA CIEBIE PRZYJEMNOŚCIĄ!



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Zadzwoń: 801 300 300 lub wejdź na www.zepter.pl

Zapraszamy także do Salonu Wystawowego Zepter, ul. Nowy Świat 64, tel 022 828 59 59

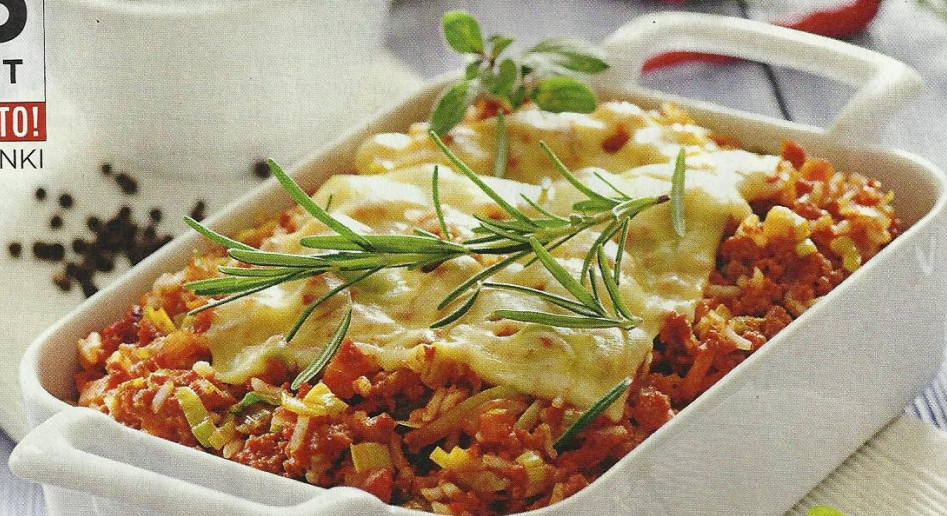
zepter
INTERNATIONAL
LIVELONGER

45

MINUT

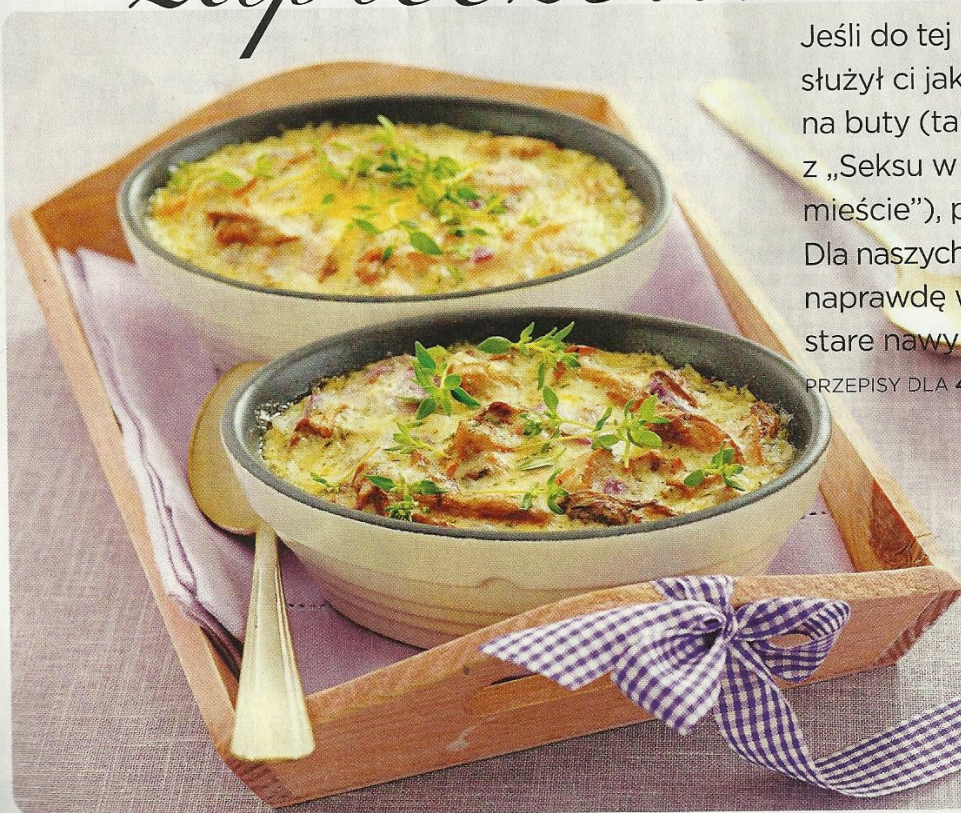
ALE WARTO!

ZAPIEKANKI



ZAPIEKANKA
RYŻOWA

CO SIĘ *zapiecze...*



Jeśli do tej pory piekarnik służył ci jako szafka na buty (tak jak Carrie z „Seksu w wielkim mieście”), pora to zmienić. Dla naszych zapiékanek naprawdę warto porzucić stare nawyki!

PRZEPISY DLA 4 OSÓB

Z WIEPRZOWINA
I GRZYBAMI

TYLKO
30
MINUT

ZIEMNIACZANA

Baza: faworyt rodzinnej kuchni

70 dag ugotowanych ziemniaków + 3 jajka
+ szklanka kremówki + szklanka kwaśnej śmietany
+ 20 dag startego ementalera (lub innego żółtego sera) + sól + pieprz + gałka muskatołowa
+ 60 dag cheddara + masło do formy

↳ Ziemniaki kroimy w cienkie plastry (jeśli mamy ugotowane w mundurkach, obieramy). Jajka rozbijamy, roztrzepujemy, mieszamy z kremówką, kwaśną śmietaną, startym serem. Przyprawiamy solą, pieprzem, gałką muskatołową. Cheddar kroimy w plastry. Naczynie żaroodporne smarujemy masłem. Układamy na przemian warstwy ziemniaków i cheddara. Zalewamy sosem serowo-śmietanowym. Zapiekamy w piecu w 200°C przez 35 minut.



45
MINUT

45 MINUT

ALE WARTO!

ZAPIEKANKI

RYŻOWA

Smak w ziarenkach ukryty

torebka ryżu + por + papryka czerwona + oliwa + 1/2 kg mięsa mielonego + szklanka bulionu + sól + pieprz kajeński + papryka w proszku + tymianek + 4 łyżki przecieru pomidorowego + 20 dag sera żółtego + 2 gałązki rozmarynu do dekoracji

➤ Ryż gotujemy w osolonej wodzie (albo wykorzystujemy resztę z obiadu). Pora czyścimy, kroimy w krążki. Paprykę przepoławiamy, wyjmujemy ziarenka, mięsz kroimy w kostkę. Przesmażamy warzywa na oliwie i przekładamy na talerz. Wrzucamy na patelnię mięso, smażymy na silnym ogniu, aż zbrązowieje, dokładamy warzywa, podlewamy bulionem i razem dusimy. Przyprawiamy solą, pieprzem kajeńskim, papryką, tymiankiem. Dodajemy przecier pomidorowy, mieszamy z ryżem. Przekładamy do formy żaroodpornej, na wierzchu układamy pokrojony w plastry ser. Zapiekamy 20 minut w piekarniku, w temperaturze 180°C. Po wyjęciu dekorujemy gałązkami rozmarynu.


Z WIEPRZOWINĄ I GRZYBAMI

Danie z treściwą wkładką

4 sznycle wieprzowe + sól + pieprz + 2 łyżki oliwy + łyżka masła + cebula + 30 dag boczniaków Sos: 2 łyżki masła + szklanka dowolnego bulionu + 2 łyżki mąki ziemniaczanej + kubek kwaśnej śmietany + 10 dag mozzarelli + pęczek tymianku + 4 gałązki bazylii + 10 dag goudy

➤ Sznycle solimy, pieprzymy, obsmażamy z obu stron na oliwie (lub wykorzystujemy mięso z wczorajszego obiadu), kroimy na kawałki. Układamy w wysmarowanej masłem formie

DOBRA RADA:

 Najważniejszy w zapiekance jest ser, który pokryje pozostałe składniki chrupiącą skórką i scali wszystkie składniki. Wybieraj te najbardziej tłuste (np. edamski, ementaler), które oddadzą część swojej wilgoci powtórnie przetwarzanym produktom.

żaroodpornej (lub w 2 mniejszych naczyniach). Cebulę obieramy, kroimy w kostkę, podsmażamy na maśle. Dodajemy pokrojone w plastry grzyby. Gdy się przyrumienią, wyjmujemy na talerz. Robimy sos: do tłuszczu ze smażenia grzybów dokładamy masło, dolewamy bulion, zagotowujemy, zagęszczamy mąką ziemniaczaną. Dodajemy śmietanę i pokruszoną mozzarellę. Przyprawiamy solą i pieprzem. Zioła myjemy, osuszamy, siekamy, mieszamy z sosem. Na sznyclach układamy grzyby, polewamy sosem, posypujemy startą goudą i zapiekamy w 200°C ok. 15 minut. Posypujemy świeżym tymiankiem.

WARZYWNA

Mieszmasz składników - dowolny

cebula + oliwa + 2 marchewki + cukinia + por + po kilka różyczek kalafiora i brokułów + opakowanie sera feta + masło do formy + starty parmezan

Sos: kubek kwaśnej śmietany + szklanka mleka + jajko + pęczek szczypiorku + sól + pieprz + curry

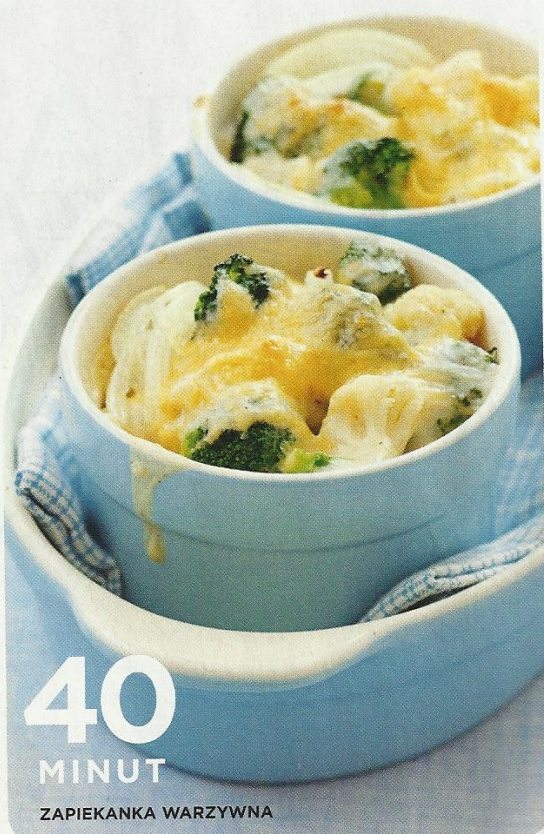
➤ Cebulę obieramy, kroimy w kostkę, smażymy na oliwie. Warzywa (po oczyszczeniu i obraniu) kroimy na kawałki. Dodajemy do cebuli razem z różyczkami kalafiora i brokułów, smażymy. Fetę kroimy w kostkę. Robimy sos: śmietanę podgrzewamy z mlekiem i roztrzepanym jajkiem, dodajemy posiekany szczypiorek i przyprawy, mieszamy. Do foremek żaroodpornych posmarowanych masłem wkładamy mieszankę warzyw i fetę. Zalewamy sosem i posypujemy startym parmezanem. Zapiekamy 20 minut w piecu nagrzanym do temperatury 180°C. Podajemy z kromkami chleba podpieczonego w piekarniku.

Z SEREM CAMEMBERT I BOCZKIEM

Z lodówki do pieca i na talerz

8 ziemniaków + sól + oliwa + 6 gałązek dymki + 20 dag boczku + pieprz + serek camembert + kubek śmietany + natka pietruszki

➤ Ziemniaki gotujemy w całości w osolonej wodzie. Odcedzamy, układamy w naczyniu do zapiekania. Na patelni podsmażamy na oliwie posiekane białe części dymki, zielone odkładamy. Wrzucamy na patelnię pokrojony w paski boczek i rumienimy go na chrupko. Przekładamy na ziemniaki razem z gałązkami dymki. Posypujemy świeżo zmielonym pieprzem. Serek tniemy w plastry i układamy na wierzchu. Całość polewamy śmietaną wymieszaną



40
MINUT

ZAPIEKANKA WARZYWNA



Z SEREM CAMEMBERT I BOCZKIEM

TYLKO
30
MINUT

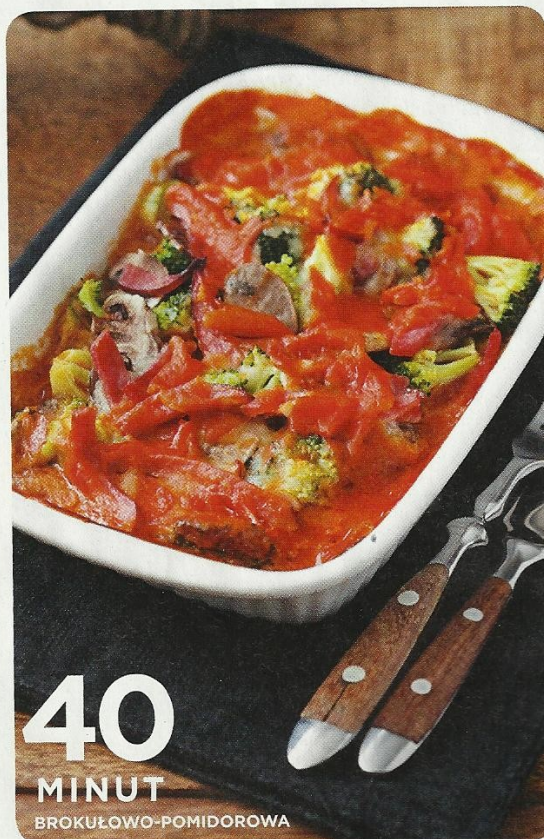
z solą, pieprzem i posiekaną natką pietruszki. Zapiekamy w piekarniku, aż ser się rozpuści. Nasza podpowiedź: zapiekanka w tej wersji uda się też ze składnikami innymi niż ziemniaki i boczek, np. parówkami i fasolką szparagową, ryżem i szynką, makaronem i pieczarkami z cebulą – sprawdź tylko, co masz w lodówce!

BROKUŁOWO-POMIDOROWA

Można dodać pieczarki

50 dag makaronu (np. penne) + sól + czerwona cebula + 2 łyżki masła + puszka pomidorów pelati + pieprz + suszone oregano + 150 ml bulionu warzywnego z kostki + 30 dag brokułów + masło do formy + 25 dag ricotty

▼ Makaron gotujemy w osolonej wodzie (lub używamy ten, który nam został z wczorajszego obiadu). Cebulę obieramy, kroimy, podsmażamy na maśle. Dodajemy pomidory i razem dusimy. Przyprawiamy solą, pieprzem, oregano, wlewamy bulion. W tym czasie podzielone na różyczki brokuły blanszujemy w gorącej, osolonej wodzie, a następnie przelewamy zimną. Formę do zapiekanki smarujemy masłem, układamy warstwę makaronu, na niej brokuły i pokruszoną ricottę. Polewamy sosem pomidorowym i zapiekamy 15 minut w piekarniku w temperaturze 200°C.



40
MINUT

BROKUŁOWO-POMIDOROWA

60

MINUT

ALE WARTO!

OBIADY

NIEDZIELA W 3 SMAKACH

Od niedzielnego obiadu wymagamy wiele. Ma składać się z 3 dań i wyjątkowych składników. Życzenie spełnione! I nie damy się zamknąć na pół dnia w kuchni jak nasze babcie. **Po godzinie (tylko!)** pachnące potrawy wjadą na stół... **WSZYSTKIE PRZEPISY DLA 4 OSÓB**

ZUPA KALAFIOROWA Z KURKUMĄ

Tu Zachód do Wschodu!

cebula

kalafior

2 łyżki masła

łyżeczka kurkumy

1 l bulionu warzywnego z kostki

sól + biały pieprz

sok z cytryny

Zestaw 1: lekki

➤ Cebulę obieramy, kroimy w kostkę. Kalafior dzielimy na małe różyczki, część odkładamy. Resztę smażymy z cebulką na maśle, dodając kurkumę. Podlewamy bulionem i gotujemy na średnim ogniu ok. 15 minut, aż kalafior zmięknie. Miksujemy, doprawiamy solą, białym pieprzem i sokiem z cytryny. Przed podaniem przesmażamy na maśle resztę kalafiora, solimy, podajemy osobno – do pochrupania do zupy.

**10**
MINUT**20**
MINUT

CIEŁĘCINA Z MARCHEWKĄ W BALSAMICO...

...i karmelu - wielce obiecujące

60 dag cielęciny

sól + pieprz

2 łyżki oleju

100 ml octu balsamicznego

łyżka musztardy Dijon

8 gałązek natki pietruszki

75 dag małych marchewek

2 łyżki cukru

łyżka masła

150 ml bulionu warzywnego

2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

▼ Cielęcinę obsypujemy solą i pieprzem, obsmażamy na oleju i przekładamy na blachę, smarujemy 2 łyżkami octu balsamicznego i musztardą. Natkę myjemy, siekamy. Nacieramy nią mięso (część zostawiamy do dekoracji). Pieczemy mięso w piekarniku w temperaturze 200°C. W tym czasie marchewki przekrawamy na pół i dusimy do miękkości w wodzie

z dodatkiem soli, szczypty cukru i masła. Resztę cukru karmelizujemy na patelni, mieszając, dodajemy resztę octu balsamicznego i bulion. Zagęszczamy sos mąką ziemniaczaną, solimy, pieprzymy, wkładamy marchewki. Mięso kroimy w plastry. Podajemy z karmelizowaną marchewką i talarkami smażonych ziemniaków.

KREM KAWOWY Z MIGDAŁAMI I CYNAMONEM

W guście amatorów małej czarnej

600 ml śmietany kremówki

3 łyżki cukru pudru

2 łyżki kawy rozpuszczalnej

2 łyżeczki cynamonu

100 g płatków migdałowych

ew. likier kawowy dla aromatu

▼ Dobrze schłodzoną kremówkę ubijamy mikserem na sztywną masę. Dodajemy cukier puder, kawę i 1 łyżeczkę cynamonu. Migdały prażymy na patelni, połowę mieszamy z kremem, resztę zostawiamy do dekoracji. Możemy też dolać trochę likieru kawowego. Deser podajemy dobrze schłodzony, posypywany migdałami i cynamonem.



KARMEL - NASZE RADY:

1. Karmel przygotowujemy na małym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia.
2. Cukier cały czas mieszamy drewnianą łyżką, aby się nie przypalił.
3. Dodając płyn do karmelu (ocet, śmietanę), zestawiamy garnek z ognia.

ZUPA Z CUKINII I OGÓRKÓW

Preludium do krwistych steków

świeży ogórek
2 szalotki
2 cukinie
oliwa
ząbek czosnku

3 szklanki bulionu warzywnego z kostki
2 łyżki kwaśnej śmietany
garść startej goudy
100 ml rieslinga
sól + pieprz

pó 1/2 pęczka koperku i szczypiorku

➤ Ogórka i szalotki obieramy, kroimy w kostkę. Cukinie myjemy i (w skórce) kroimy. Podsmażamy na oliwie szalotki z posiekany czosnkiem. Dodajemy resztę warzyw, podlewamy bulionem i dusimy 10 minut. Miksujemy, łączymy ze śmietaną, serem, rieslingiem. Przyprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy posiekane zioła.

Zestaw 2: klasyczny

POŁĘDWICA ZE SZPINAKIEM

Duet może ograny, ale bez zarzutu

1 kg świeżego szpinaku
cebula
2 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy
sól + pieprz
gałka muskatołowa
łyżeczka soku z cytryny
4 steiki z polędwicy wołowej
szklanka bulionu mięsnego z kostki
10 łyżek mleka
3 serki topione
natka pietruszki

➤ Szpinak myjemy, osączamy. Cebulę i czosnek obieramy, kroimy i rumienimy na oliwie. Dodajemy szpinak. Przyprawiamy solą, pieprzem, gałką muskatołową i sokiem z cytryny. Steki myjemy, osuszamy. Smażymy na oliwie z obu stron. Wyjmujemy, solimy, pieprzymy. Trzymamy w ciepłe. Na tłuszcz pozostały ze smażenia

30
MINUT

60
MINUT

ALE WARTO!
OBIADY

wlewamy bulion, mleko, zagotowujemy i dodajemy serki, cały czas mieszając. Przyprawiamy sos solą i pieprzem. Natkę drobno siekamy. Podajemy steki ze szpinakiem, sosem i ziemniakami z wody posypanymi natką pietruszki.

PLACKI Z BANANAMI I CZEKOLADĄ

Kto im się oprze?

łyżka masła

2 jajka

3 łyżki cukru pudru

szczypta soli

15 dag mąki

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

200 ml maślanek

2 banany

łyżka soku z cytryny

3 łyżki oleju do smażenia

kilka kostek czekolady

4 łyżki syropu klonowego

▶ Masło ucieramy z jajkami, cukrem pudrem i szczyptą soli. Dodajemy mąkę, proszek do pieczenia, cały czas mieszając. Dolewamy maślankę i nadal mieszamy. Banany obieramy, kroimy w plasterki, skrapiamy sokiem z cytryny. Kładziemy porcje ciasta na rozgrzany tłuszcz, wkładamy w nie plasterki bananów, smażymy z obu stron. Usmażone, posypujemy kawałkami czekolady. Podajemy skropione syropem klonowym.

15
MINUT

15
MINUT

60
MINUT

ALE WARTO!
OBIADY

ROSÓŁ Z TOFU

W azjatyckim stylu

- 2 marchewki
- 1 l bulionu warzywnego (najlepiej domowego)
- 2 papryczki chili
- 2 gałązki trawy cytrynowej
- 2 ząbki czosnku
- 4 gałązki szczypiorku
- sól + szczypta cukru
- sok z limonki
- 1/2 pęczka świeżej kolendry
- 10 dag serka tofu

Zestaw 3: jarski

▼ Marchewki kroimy w paseczki. Wrzucamy do podgrzanego bulionu. Chili przepoławiamy, usuwamy nasionka, papryczkę siekamy w krążki, 1 łyżeczkę odkładamy. Resztę wrzucamy do rosółu razem z pokrojoną na mniejsze kawałki trawą cytrynową, czosnkiem i 2 gałązkami posiekanego szczypiorku. Gotujemy, doprowadzając do wrzenia, a następnie zmniejszamy ogień i gotujemy ok. 15 minut. Dorzucamy

resztę chili i szczypiorku. Przyprawiamy solą, cukrem, sokiem z limonki. Dodajemy posiekaną kolendrę i pokrojone w kostkę tofu. Podgrzewamy i rozlewamy do misek.

RISOTTO Z SELEREM NACIOWYM I ROZMARYNEM

Z szklaneczką białego wina – cymes!

- cebula + seler naciowy
- 2 łyżki masła
- skórka otarta z połowy cytryny
- 3 gałązki rozmarynu
- 20 dag ryżu arborio
- 1 l bulionu z kostki (np. wołowego z dodatkiem oliwy)
- sól + biały pieprz
- Sos: żółtko + 2-3 łyżki śmietany
- + sok z połowy cytryny
- + starty parmezan

▼ Posiekaną cebulę i seler podsmażamy na maśle. Ścieramy skórkę z cytryny i wsypujemy na patelnię. Dodajemy pokruszony rozmaryn. Wsypujemy ryż i smażymy chwilę,



25
MINUT

mieszając. Dolewamy łyżkę bulionu, a gdy płyn zostanie wchłonięty – kolejną i tak aż do wyczerpania składników. Gotujemy na wolnym ogniu, przyprawiamy solą i pieprzem. Ucieramy wszystkie składniki sosu i dodajemy do risotta. Mieszamy i odstawiamy na chwilę przed podaniem.

ANANASY Z BITĄ ŚMIETANĄ I ORZESZKAMI

Nie zapomnij o imbirze

ananas
cytryna
kawałek imbiru (2 cm)

100 ml białego wytrawnego wina

4 łyżki cukru

200 ml kremówki + szczypta cukru

garść orzeszków laskowych

▼ Ananasa obieramy, wyjmujemy rdzeń, miąższ dzielimy na ćwiartki, a następnie na mniejsze kawałki. Wkładamy do rondelka i skrapiamy sokiem wyciśniętym z cytryny. Imbir ścieramy, dokładamy do ananasa. Dodajemy wino, cukier. Gotujemy ok. 10 minut, cały czas mieszając, aż ananasy będą miękkie i lśniące. Przekładamy do pucharków lub miseczek. Śmietanę ubijamy na sztywno z odrobiną cukru. Układamy na ananasach i posypujemy posiekanymi orzeszkami.

15
MINUT



20
MINUT

DOBRA RADA:

Risotto ma być gładkie i kremowe. Aby ziarenka lepily się do siebie i dobrze łączyły z sosem, nie płuczemy ryżu przed gotowaniem. Dolewając bulion (lub wino), cały czas mieszamy.

FOT. BBS



PIKNIK MAJOWY

Koszyk spakowany? Nie? To na co jeszcze czekacie? Po korporacyjnej harówce nic tak nie zregeneruje, jak weekend nad rzeką, w lesie, byle z dala od miasta. Zabierzcie ze sobą parę smakołyków, zapomnijcie o wszystkim i odpoczywajcie. PRZEPISY DLA 4 OSÓB



ROZKŁADAMY OBRÚS NA TRAWIE, NA NIM TO, CO W KOSZYKU I ODDAJEMY SIĘ PODZIWIANIU NATURY.

menu

PRZEKASKI placki z kureczaka z natką
+ muffinki z serem i ziołami
+ salatka z fasolką szparagową + pasta
z oliwek i pomidorów ze słonecznikiem

ZESTAW DLA NAJMŁODSZYCH:
kuleczki z indyka w płatkach
owsianych + owocowe szaszłyki
+ quesadillas z szynką, serem
i brzoskwinia

DESER krajanka z owocami
i marcepanem



15
MINUT

SALATKA
Z FASOLĄ SZPARAGOWĄ



PLACKI Z KURCZAKA Z NATKĄ

Przekąski w dłoń!

pierś kurczaka

2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

2 jajka

2 łyżki maggi w płynie

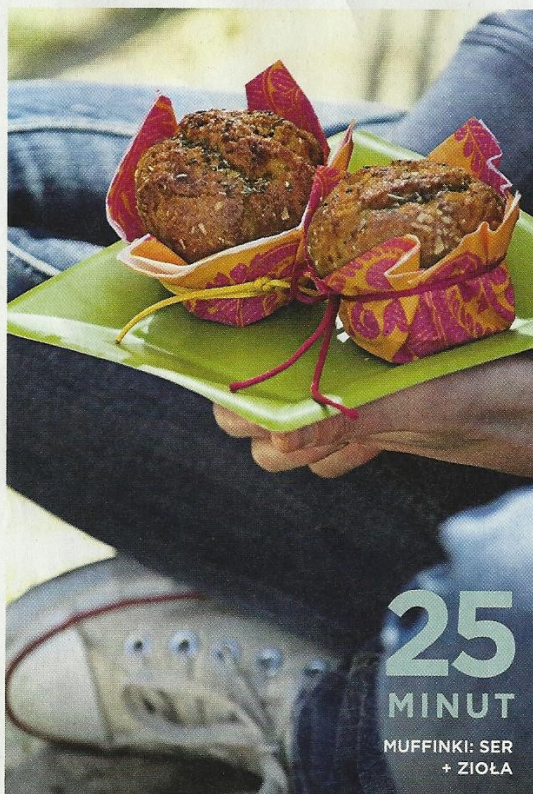
cebula

pęczek natki pietruszki

olej do smażenia

▶ Pierś kurczaka myjemy, osuszamy, kroimy w drobną kostkę. Mieszamy z mąką, jajkami, maggi. Dodajemy drobno posiekaną cebulę i natkę pietruszki. Kładziemy porcjami na rozgrzany olej – smażymy z obu stron jak placki ziemniaczane. Możemy też dodać garść pokrojonych pieczarek. Na zimno placki są równie smaczne, jak na ciepło.

**15
MINUT**



**25
MINUT**

**MUFFINKI: SER
+ ZIOŁA**

MUFFINKI: SER + ZIOŁA

*Stawna babeczka
w wytrawnej wersji*

**po 15 dag mąki pszennej
i kukurydzianej**

1/2 łyżeczki soli

2 łyżeczki proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku

łyżeczka ziół prowansalskich

15 dag twardego żółtego sera

300 ml maślanki

jajko

4 łyżki miękkiego masła + masło do foremek

▶ Mieszamy oba rodzaje mąki, sól, proszek do pieczenia, paprykę, zioła. Dodajemy starty ser. Maślanke łączymy z jajkiem i miękkim masłem. Dodajemy do suchych składników. Foremki do muffinek smarujemy masłem, wypełniamy ciastem. Pieczemy 20 minut w temperaturze 180°C. Studzimy i wyjmujemy z foremek.

CO ZABRAĆ DO LASU?

Przekąski w małych porcjach, „łatwe do jedzenia”, trochę owoców, warzyw, do picia – wodę plus soki w butelce, kawę lub herbatę w termosie. Obowiązkowo – bagietkę, którą można nabierać pastę, no i... jajka na twardo.

SAŁATKA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ...

... margnowana

2 puszki fasolki

szparagowej

puszka kukurydzy

czerwona papryka

po 1/2 pęczka

szczypiorku i koperku

ząbek czosnku

oliwa

sok z cytryny

sól + pieprz

szczypta cukru

▶ Fasolkę i kukurydżę odcedzamy, wrzucamy do miseczki.

Dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę, posiekany szczypiorek i koperek, czosnek przeciśnięty przez praskę. Dolewamy oliwę, sok z cytryny, mieszamy. Przypra-

wiamy solą, pieprzem, cukrem. Do sałatki możemy przygotować talarki z ziemniaków: ugotowane plasterki obsypujemy solą i mieszanką ulubionych ziół, obsmażamy na chrupko na oliwie.

PASTA Z OLIWEK I SUSZONYCH POMIDORÓW, ZE SŁONECZNIKIEM

Czyli w stronę słońca

2 słoiczki czarnych oliwek bez pestek

kilka pomidorów bez skórki, z puszki

oliwa + 2 ząbki czosnku

po łyżeczce natki pietruszki,

listków mięty i oregano

garść pestek słonecznika

sól + pieprz



40
MINUT

KRAJANKA
Z OWOCAMI
I Z MARCEPANEM



PLACKI
Z KURCZAKA
Z NATKA



15
MINUT

PASTA Z OLIVEK
I SUSZONYCH
POMIDORÓW,
ZE SŁONECZNIKIEM



sok z cytryny

2 łyżki koziego serka

➤ Oliwki i pomidory dokładnie osączamy. Kroimy na mniejsze kawałki i miksujemy z dodatkiem odrobiny oliwy. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekane zioła i uprażony na suchej patelni słonecznik. Nadal miksujemy. Dosmaczamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny. Łączymy z serkiem. Pastę nabieramy bagietką prosto z pudełka.

KRAJANKA Z OWOCAMI I MARCEPANEM

Podczas konsumpcji uwaga na osy!

70 dag wiśni (lub rabarbaru)

20 dag masy marcepanowej (niekoniecznie)

25 dag miękkiego masła

20 dag cukru

szczypta soli

4 jajka

30 dag mąki pszennej

łyżka mąki ziemniaczanej

3 łyżeczki proszku do pieczenia

5 łyżek mleka

20 dag posiekanych migdałów

➤ Wiśnie rozmrażamy (jeśli użyjemy rabarbaru, po obraniu kroimy go w 2-centymetrowe kawałki). Marcepan ścieramy na tarce o grubych oczkach. Masło ucieramy z cukrem mikserem. Dodajemy szczyptę soli i stopniowo, po kolei wbijamy jajka, miksując. Mieszamy oba rodzaje mąki z proszkiem do pieczenia i na przemian z mlekiem dodajemy do masy. Dorzucamy posiekane migdały. Wykładamy ciasto na wysmarowaną tłuszczem blachę. Układamy na cieście owoce i starty marcepan. Pieczemy ok. 30 minut w 180°C.

TO CI SIĘ PRZYDA...

1. Na pikniku najlepiej sprawdzą się plastikowe kubki, miseczki, tacki. Widelce nie są konieczne.
2. Nie zapomnij o papierowych serwetkach: na pikniku wręcz trzeba jeść rękami.
3. Do napojów w butelkach zabierz otwieracz do kapsli, a jeśli masz w koszyku wino – korkociąg.



20
MINUT

KULECZKI Z INDYKA

Zestaw dla najmłodszych

KULECZKI Z INDYKA W PŁATKACH OWSIANYCH

W kształcie piłki – bardzo plenerowe

50 dag piersi indyka + 2 łyżki śmietany

żółtko + sól + pieprz

papryka w proszku

1/2 pęczka szczypiorku

olej do smażenia

Panierka: jajko + łyżka mąki + 5 dag płatków owsianych (lub sezamu)

➤ Mięso myjemy, osuszamy, kroimy na małe kawałki. Rozdrabniamy w robocie kuchennym (albo kupujemy mielone, ale pamiętajmy, że nie będzie tak chude i delikatne). Dodajemy śmietaną i żółtko, mieszamy. Przyprawiamy solą, pieprzem, papryką. Szczypiorek myjemy, drobno siekamy, łączymy z masą mięsną. Formujemy ją w kulki, obtaczamy najpierw w rozmąconym jajku, potem w mące wymieszanej z płatkami lub sezamem. Smażymy w sporej ilości tłuszczu.

ZDJĘCIA: MARCIN KIEŁBIEWSKI. STYLIZACJA: KINGA KŁOSIŃSKA
DZIEKUJEMY SKLEPOM ZARA HOME I IKEA



PARTY

Sosy

Są niezbędne, by zbalansować smak sera. Może to być też żurawina czy konfitura z domowej spiżarni.

Bakalie

Słodko-słona kompozycja orzechów, migdałów i suszonych owoców – w sam raz do serów.

Parmezan i inne twarde sery podaj w całości, ze specjalnym nożem do krojenia.

Warzywa

Położ kawałki dymki, pomidorki cherry, oliwki.

Sery miękkie

Z serka o takim kształcie z łatwością wytniesz zgrabne trójkąty – do wzięcia w palce.

Sery z pleśnią

Miękkie i strome. Jeśli wystarczy ci czasu, możesz pokroić je w kostkę i nadziać na wykałaczki, dodając winogronko.

Oliwa

Konieczne z pierwszego tłoczenia i bardzo dobrej jakości.

Pieczyno

Bagietka – do serów wprost idealna. Łamana ręką smakuje wspaniale. A z dobrą oliwą to już palce lizać!

GOŚCIE NA SCHODACH!

**TYLKO
5
MINUT**

Bez paniki! Jesteśmy przygotowani na wszystko i żadna niespodziewana wizyta znajomych nas nie zaskoczy. Wyjmujemy na deski **sery i wędliny** i podajemy z dobrym winem.

FOT. A. ROGALSKI

Chleb czy bułka?

To zależy, co masz w domu. Do wędlin pasuje i jedno, i drugie.

Warzywa i owoce z marynaty lub świeże

Do wyboru: kapary, śliwki w occie, chrupiąca papryka, dla odważnych – ostre pepperoni, itd., itp.

Prosciutto

Plastry szynki, możesz je też nawinąć na pieczywo, np. na paluszki grissini.

Pasty

Polecamy paprykową lub ćwikłę z chrzanem.

Czatneje

Szczypta pikantnej nie zaszkodzi ani serom, ani wędlinom.

Surowa połówka

Układamy w plastrach lub zwijamy, w rulonik i spinamy wykałaczką.

Musztarda

Dla amatorów ostrych smaków. Oprócz niej przydadzą się też keczup i majonez.

Kabanosy

Dzielimy na poręczne kawałki, takie na dwa kęsy.

Salami i inne kiełbasy

Dobre gatunkowo, o wyrazistym smaku; zawsze warto mieć je w lodówce, opakowane w folię.

PRZYDA CI SIĘ: Im atrakcyjniejsza deska, na której podasz przekąski, tym więcej punktów od gości za twój dobry gust. Może skorzystasz z naszych typów?

1. Plastikowa, a wygląda jak ze starej stodoły. Remember, cena: 39 zł, Fafarafa.pl

2. Masywna, z melaminą – da złudzenie kolacji w plenerze. Taca „Słoma”, cena: 94 zł, Fafarafa.pl.

3. Komitywa ptaka z kotem, deska Pi:P, cena: 39 zł, Koziol, Fabrykaform.pl

4. Pan pojemnik na wykałaczki, cena: 39 zł, Celofan.pl

4



BISTRO, MAJ 2011

1

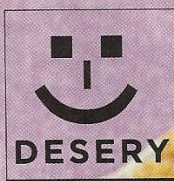
2

3

4



41



KIWI



35
MINUT



CIASTO Z BUDYNIEM

Złote czasy **kiwi**

Zamiast czekać z założonymi rękami na sezon truskawkowy, daj szansę kiwi. Pod mechatą skórą kryje się bogactwo witamin i... słodki smak - a właśnie przeszliśmy do **deserów**. Wypróbuj z nami kilka szybkich przepisów z tym owocem. PRZEPISY DLA 4 OSÓB

CIASTO Z BUDYNIEM

Kawałek placka na podwieczorek?

- gotowy spód biszkoptowy albo kruchy
- łyżka soku z cytryny wymieszanego z cukrem
- 5 sztuk kiwi
- 2 budyń śmietankowe
- 3 szklanki mleka
- 4 łyżki cukru
- 4 łyżki masła
- 2 łyżki likieru z marakui (np. Passoa)
- 2 łyżki konfitur agrestowych (albo innych)
- 10 dag orzeszków pistacjowych

Gotowy spód ciasta skrapiamy delikatnie sokiem z cytryny wymieszanym z cukrem. Kiwi obieramy ze skórki i kroimy owoce w plasterki. Budyń rozprowadzamy najpierw w małej ilości mleka, mieszamy z jego resztą

i cukrem, zagotowujemy, a następnie studzimy. Ucieramy z miękkim masłem na gładki krem. Dolewamy likier z marakui, miksujemy. Smarujemy kremem ciasto, układamy na nim piętro plasterki kiwi. Podgrzewamy w rondelku konfiturę i polewamy nią owoce. Posypujemy posiekаныmi pistacjami.

KOKTAJL Z MIĘTĄ

Zielony „dostawca” witamin

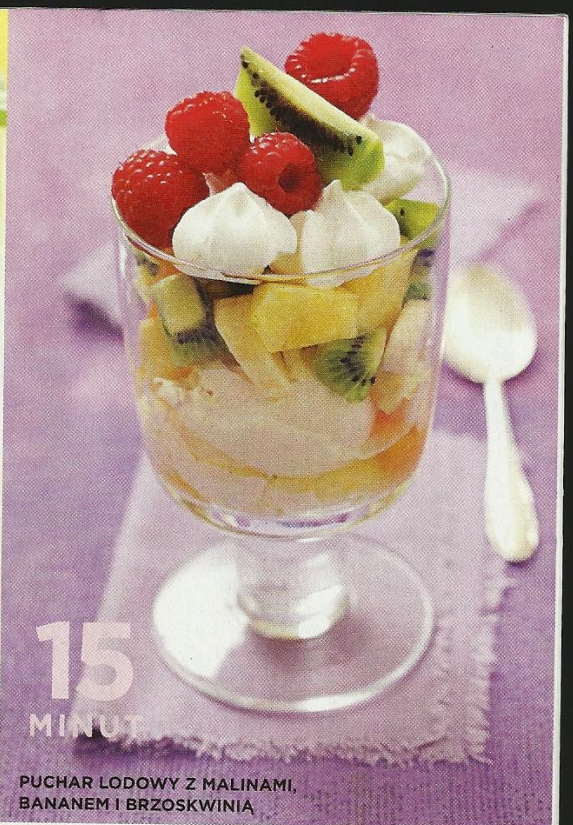
- 6 kiwi
- 2 mango
- 2 miodowe melony
- sok z limonki
- 4 szklanki gotowego soku z kiwi
- listki mięty

FOT. RUA CASTILHO, AIM STUDIO, 123RF



TYLKO
10
MINUT

KOKTAJL Z MIĘTĄ



15
MINUT

PUCHAR LODOWY Z MALINAMI,
BANANEM I BRZOSKWINIĄ

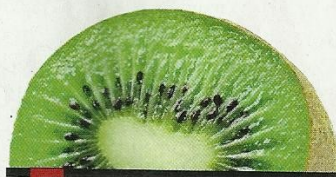
ewentualnie świeży ogórek
(doda świeżości)

▼Kiwi obieramy, kroimy na kawałki. Mango przepoławiamy, wyjmujemy pestki, miąższ kroimy. Melony po obraniu dzielimy na mniejsze części. Wrzucamy owoce do dzbanka (ew. dodajemy kawałki obranego ogórka) i miksujemy. Dodajemy sok z limonki i gotowy sok z kiwi, nadal miksując. Koktajl wkładamy do schłodzenia w lodówce i podajemy z miętą.

PUCHAR LODOWY Z MALINAMI, BANANEM I BRZOSKWINIĄ

Plus bezy – więcej przepisów z nimi na s. 44-45

2 owoce kiwi
2 banany
garść mrożonych malin
2 brzoskwinie z puszki
+ 4 łyżki syropu
kubek śmietanki kremówki



5 PORAD: WOKÓŁ KIWI

1 Kiwi ma tylko 50 kalorii. To idealna przekąska dla odchudzających się.

2 Wybieraj jędrne owoce, które lekko uginają się po naciśnięciu palcem. Jeśli kupisz twarde, przechowuj je na najniższej półce lodówki przez dwa dni.

3 Dojrzałe kiwi świetnie nadaje się na dżem.

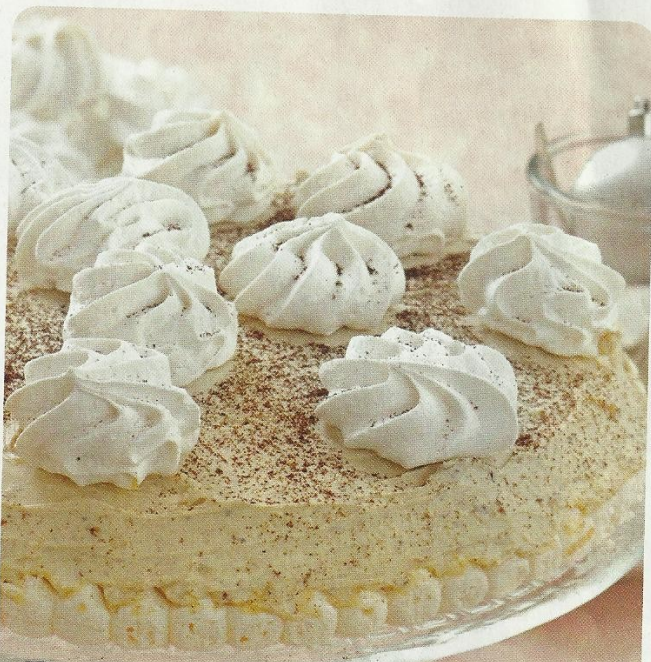
4 Wykorzystuj owoce nie tylko do deserów – są świetne także do mięs czy sałatek.

5 Nie łącz kiwi z mlecznymi napojami – będą gorzkawe!

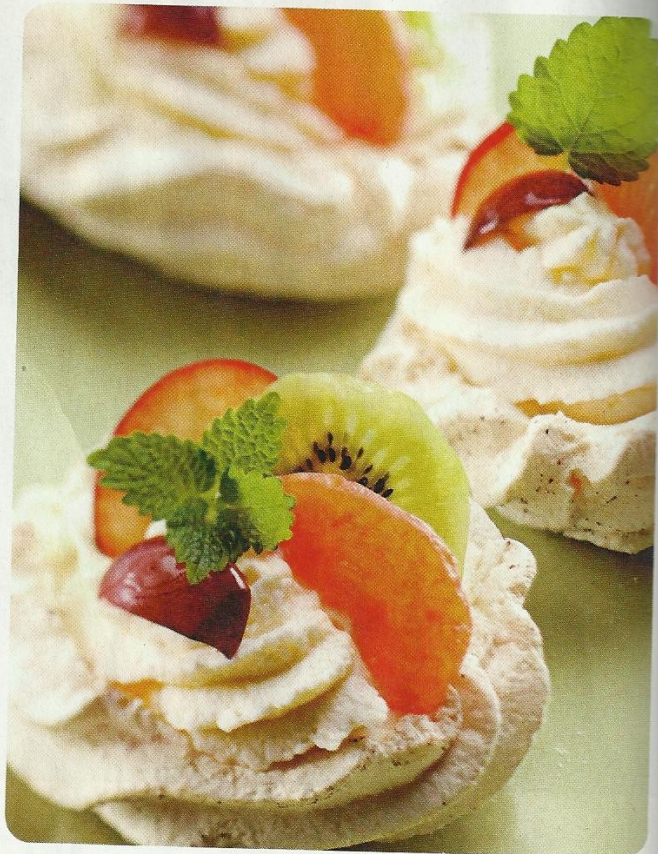


łyżka cukru pudru
szczypta cukru waniliowego
1/2 l lodów waniliowych
12 małych gotowych bez
4 łyżki adwokata

▼Kiwi i banany obieramy, kroimy. Maliny rozmrażamy. Brzoskwinie osączamy, dzielimy na mniejsze kawałki. Mieszymy owoce z syropem brzoskwinowym i odkładamy. Dobrze schłodzoną kremówkę ubijamy na sztywno z dodatkiem cukru pudru i cukru waniliowego. Do pucharków wkładamy porcje lodów i kolejno warstwami owoce, na przemian z bezami i bitą śmietaną. Wlewamy strużką adwokata. W porcjach dla dzieci pomijamy ten składnik przepisu milczeniem :) Puchar lodowy to wdzięczny do przyrządzenia typ deseru. Możemy go podawać co niedzielę, zawsze inaczej – wystarczy zmieniać dodatki: smaki lodów, sosy, posypki i owoce.

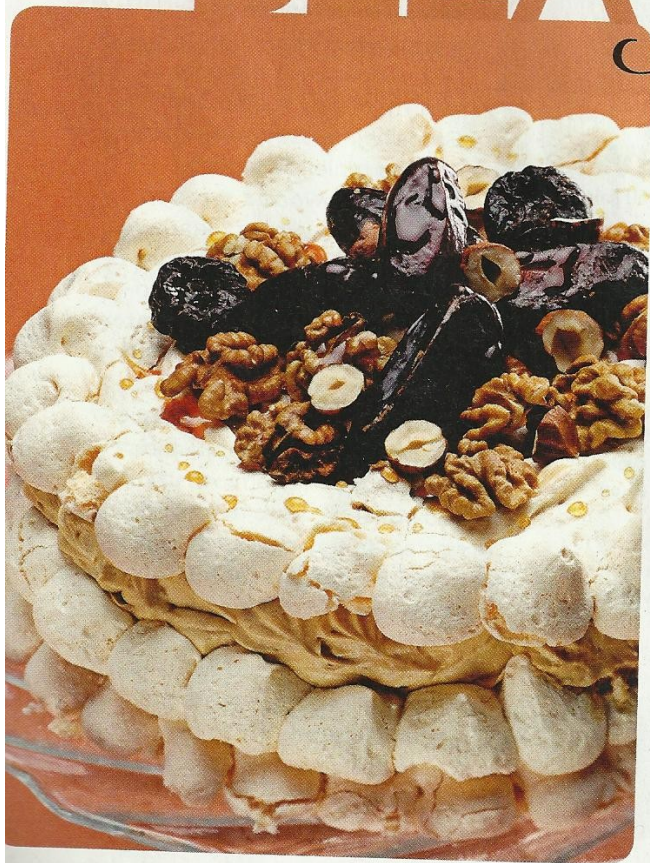


Dużo cukru – nastrój w górę!
Kupujemy bezy ze sklepu i poprawiamy
sobie humor, komponując je w desery.
Przyłączasz się? PRZEPISY DLA 4 OSÓB



BEZA

gotowa!





DESERY

BEZY

TORT LODOWO-BEZOWY

Z życzeniami w Dniu Dziecka...

gotowy spód bezowy

kubek kremówki

2 łyżki cukru pudru

2 łyżki cynamonu

ew. 1 łyżka kawy cappuccino w proszku

po 1/2 l lodów waniliowych i karmelowych

po 10 dag orzechów laskowych

i migdałów

12 małych bez

▼ Spód bezowy układamy na paterze do tortów. Kremówkę ubijamy z cukrem pudrem. Dodajemy cynamon i - jeśli chcemy - cappuccino, nadal ubijamy. Obydwa rodzaje lodów wykładamy warstwami na bezowy blat, rozsmarowujemy. Posypujemy zmielonymi orzechami i migdałami. Przykrywamy ubitą śmietaną, rozsmarowując ją na wierzchu i po bokach. Posypujemy cynamonem. Wkładamy do zamrażalnika, aby deser stężał albo podajemy od razu. Dekorujemy małymi bezami. Tort możemy też zrobić z lodami w innych smakach: owocowymi, miętowymi czy czekoladowymi.

20
MINUT

OWOCE NA BEZIE

Bardzo gościnne słodycze

kiwi

4 mandarynki

garść ciemnych winogron

20 dag mascarpone

2 łyżeczki cukru waniliowego

2 łyżki soku z pomarańczy

kubek kremówki

2 łyżki cukru pudru

12 gotowych gniazdek bezowych

12 listków mięty

▼ Kiwi i mandarynki obieramy, winogrona myjemy, osuszamy, kroimy na połówki. Kiwi kroimy w plasterki, mandarynki dzielimy na części. Mascarpone miksujemy z cukrem waniliowym, dodajemy sok wyciśnięty z pomarańczy. Kremówkę ubijamy na sztywno z cukrem pudrem. Mieszamy z serkiem i przekładamy do szprycy. Wyciskamy krem na gniazdka bezowe. Utykamy w nich przygotowane kawałki owoców. Dekorujemy każdą „babeczkę” listkiem mięty.

25
MINUT

TORT Z BAKALIAM I KREMEM

Poszukaj okazji do deseru

5 dag suszonych śliwek bez pestek

4 łyżki rumu + opakowanie gotowego kremu

tortowego o smaku orzechowym

+ 250 ml zimnego mleka + 3 gotowe spody

bezowe + po garści orzechów włoskich

i laskowych + 3 łyżki syropu klonowego

lub płynnego miodu gryczanego

▼ Śliwki moczymy w rumie. Krem tortowy wysypujemy do mleka, miksujemy 3 min. Jeden spód bezowy układamy na paterze do tortów, smarujemy cienko kremem, przykrywamy drugim blatem, wykładamy resztę kremu, przykrywamy ostatnim blatem i dociskamy lekko. Na wierzch wysypujemy podzielone na połówki orzechy oraz śliwki osączone z rumu. Polewamy syropem klonowym albo miodem.

30
MINUT

BEZY Z KAKAOWYM KREMEM

Na plotki z koleżanką

6 łyżek masła

2 łyżki cukru

2 serki homogenizowane

3 łyżki kakao

łyżka kardamonu w proszku

garść orzeszków arachidowych

8 gotowych bez

▼ Masło i cukier ucieramy mikserem na gładką masę. Dodajemy stopniowo po łyżce serka, cały czas miksując. Wysypujemy kakao i kardamon. Orzeszki drobno siekamy. Mieszamy z kremem. Przekładamy go do szprycy (lub foliowego woreczka z uciętą końcówką) i wyciskamy krem na jedną bezę. Składamy ją z drugą, jak kanapkę. To samo robimy z pozostałymi bezami.

15
MINUT

DLA CHĘTNYCH:

A może sama zrobisz bezy? Oto prosty przepis: 4 białka i 25 dag cukru pudru. Ubij białka na sztywną pianę, dodając stopniowo cukier puder. Przelóż do szprycy i wyciskaj krem na wyłożoną papierem blachę. Piecz bezy 45 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 120°C. Podaj z dodatkami własnego pomysłu.

Z BUTELKI DO DZBANKA

COCA-COLA + CIEMNE PIWO I TRUSKAWKI

Delikatnie chmielem wzmocniona



1-2 ŁYŻKI
SOKU
Z CYTRYNY



25 DAG TRUSKAWEK + 3-4 ŁYŻKI
SYROPU TRUSKAWKOWEGO

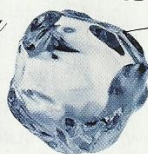
1/2 L CIEMNEGO PIWA

1 L COCA-COLI

Truskawki myjemy, odrywamy szypułki. Kroimy owoce w plasterki i mieszamy z syropem truskawkowym. Kilka minut marynujemy, przekładamy do dzbanka. Dolewamy piwo, coca-colę i sok z cytryny, mieszamy.

SPRITE + IMBIR I CYTRYNA

Pikantna świeżość



KOSTKI
LODU



1 ŁYŻKA
SOKU
Z CYTRYNY



LISTKI MIĘTY

1 CYTRYNA POKROJONA
W PLASTRY

KAWAŁEK SWIEŻEGO
IMBIRU

1 L LEMONIADY
SPRITE

Imbir ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Do dzbanka wlewamy sprite, sok z cytryny, dodajemy imbir i plasterki cytryny. Mieszamy, odstawiamy do schłodzenia w lodówce. Serwujemy na kostkach lodu.

FOT. SHUTTERSTOCK

Do zaspokojenia pragnienia wystarczy czysta woda.
Ale czasem sprawmy sobie przyjemność odmiennym smakiem.
Oto kilka **napojów** ze sklepu plus kilka dodatków.

TYLKO
10
MINUT

TONIK + ZIELONE JABŁKO I CYDR

Tym razem bez ginu

SOK MULTIWITAMINA + INNE SOKI

Wlane i wymieszane! Wszystko!



➤ Jabłko myjemy, przepoławiamy, usuwamy ziarenka, kroimy w plasterki. Limonki sparzamy, kroimy w plastry, rozgniatamy trochę. Melisę myjemy, osuszamy, obrywamy listki (odkładamy do dekoracji). Wrzucamy wszystkie przygotowane składniki do dzbanka, zalewamy tonikiem i cydrem, mieszamy. Podajemy w szklankach z lodem, z listkiem melisy.

➤ Soki z kartoników: multiwitaminę i ananasowy mieszamy w dzbanku. Dodajemy sok wyciśnięty z pomarańczy i sok z cytryny. Wkładamy kostki lodu i dopełniamy dzbanek wodą mineralną. Wstawiamy do lodówki.



SKLEP



KWIAT DLA MAMY...

... niewielki, ale za to nigdy nie zwiędnie. Kwiatowy lejek pasuje do każdej filiżanki lub kubka, po zaparzeniu herbaty odkładamy go na podstawkę w kształcie liści. Nie sposób się nie uśmiechnąć i nie pomyśleć ciepło o ofiarodawcy, codziennie! ZAPARZACZKA DO HERBATY AUDREY, KOZIOL, KALLUKA.PL, CENA: 71 ZŁ

ZABAWA W GOTOWANIE

... przy tej smacznej lekturze, cała rodzina, gwarantowana! Trzy pokolenia warszawiaków, Felek, Feluś i Felicjan, przeżywają miłosne zgrzyoty - gotując. Bo przez żołądek droga do serca dziewczyny, twierdzi autor. A jeśli się nie uda? Zostanie chociaż coś pysznego na pociechę... ROMANS PALCE LIZAĆ, GRZEGORZ KASDEPKA, ILUSTR. OLA CIEŚLAK, G+J KSIĄŻKI, CENA: 29,90 ZŁ



AROMATYCZNE... Seria nowych herbat Irving to doskonałej jakości liście herbaciane, połączone z owocami i płatkami dzikiej róży, malinami, dojrzałymi brzoskwiniami. Znajdziecie w nich też żurawinę, czarną porzeczkę, owoce aronii, kawałki jabłka. Pyszne i zdrowe!

HERBATY AROMATYZOWANE CZARNE: BRZOSKWINIA, DZIKA RÓŻA; HERBATA ZIELONA: MALINOWA, IRVING, CENY: 5,49 ZŁ/OP. WWW.IRVINGTEA.COM



W nowej odsłonie HERBATNIKI LEIBNIZ 100 G I 50 G MAJĄ JESZCZE BARDZIEJ MAŚLANY SMAK. HERBATNIKI Z SERII MINIS TO TERAZ DŁUŻSZA RADOŚĆ Z CHRUPANIA. OPAKOWANIE LEIBNIZ MINIS ZWIĘKSZONO O 30%, A CHOCO MINIS O 20%. LEIBNIZ, 50 G, CENA: 0,99 ZŁ; LEIBNIZ MINIS CHOCO, CENA: 3,29 ZŁ

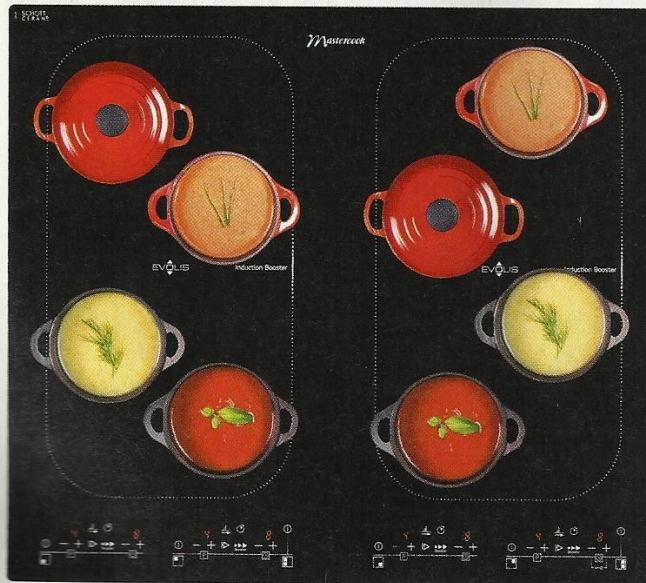
WIELKA PEŁNIA!

OTO PIERWSZA W POLSCE ŁODÓWKA NO FROST NAJWYŻSZEJ KLASY ENERGETYCZNEJ A+++ . TO ZNACZY, ŻE ZUŻYWA TYLKO TYLKO PRĄDU, ILE JEST ABSOLUTNIE NIEZBĘDNE! NOWOCZESNA TECHNOLOGIA ECO SLIM POZWOŁIŁA ZNACZNIE ZWIĘKSZYĆ JEJ POJEMNOŚĆ - BEZ POWIĘKSZANIA ROZMIARÓW ORAZ ENERGOCHŁONNOŚCI. DZIESIĘĆ INTELIGENTNYCH CZUJNIKÓW GWARANTUJE OPTYMALNE WARUNKI WEWNĄTRZ ORAZ DOSKONAŁĄ PRACĘ URZĄDZENIA. TO INWESTYCJA WARTĄ UWAGI... ŁODÓWKA RL60GGERS Z LINII GRAND, POJ. 370 L, SAMSUNG, RÓŻNE KOLORY DO WYBORU, CENA: OK. 5099 ZŁ

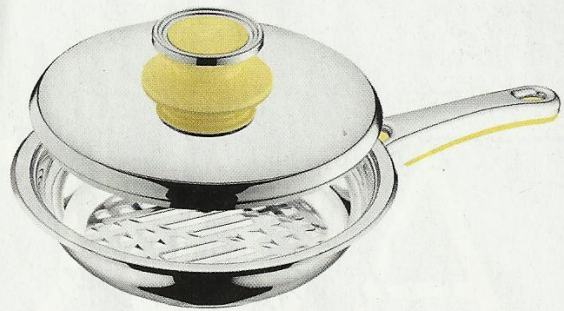
PŁYTA DO POTĘGI

Rewolucja w gotowaniu indukcyjnym! Na tej płycie można gotować w aż ośmiu garnkach naraz. Zamiast czterech pól, ma dwie duże strefy grzewcze (40x23cm). Łatwo przygotujesz dania dla całej rodziny lub, jeśli chcesz, możesz nawet otworzyć małe BISTRO... :)

PŁYTA DOUBLE EVOLIS, FANGOR MASTERCOOCK, CENA: 3749 ZŁ

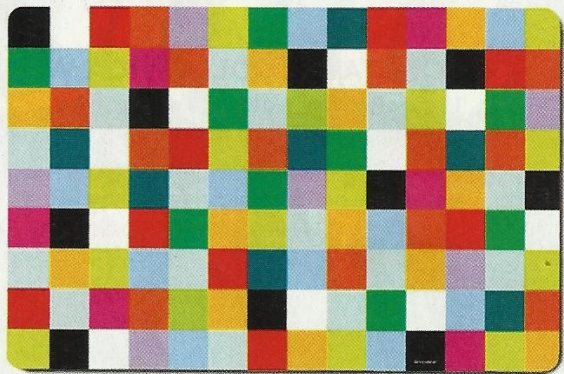


OPR. ALDONA WIŚNIEWSKA; FOT. MATERIAŁY PRASOWE



KOCHASZ GRILLOWAĆ?

A zatem, grilluj cały rok! Wystarczy dowolne źródło ciepła i patelnia z najwyższej jakości stali, z karbowanym dnem, by powstały pyszne dania, jak z ogrodowego grilla! **PATELNIĄ GRILLOWĄ, ŚR. 20 CM, ZEPTER, CENA: 880 ZŁ**



Na Dzień Dziecka

To, co podasz na talerzu, wiadomo: **wzmocni ciało. A mnóstwo kolorowych pikseli pod talerzem - rozweseli ducha, pobudzi wyobraźnię i na czas obiadu zajmie uwagę każdego małego niejadka!**
MATY POD TALERZE MOSAIC, REMEMBER, FAFARAF.PL; CENA: 69 ZŁ/4 SZT.

CHUDNIJ ZE SMAKIEM...

Zmień swój codzienny napój na odchudzającą kawę Slim coffee®. Slim coffee® skutecznie wspomaga odchudzanie, ułatwia trawienie i dodaje energii na cały dzień. Do wyboru masz aż 5 smaków: tiramisu, waniliowy, truskawkowy, karmelowy i tradycyjny eSpreso. Nie wiesz, kiedy schudniesz! Podmiot odpowiedzialny: Vitadirect
Cena: 29 zł



na
ZAPAS

PIECZEŃ

Ona jedna 3 DANIA

Kawałek mięsa upieczonego w całości może być bazą dla kilku posiłków: da się wykorzystać **na obiad, II śniadanie, kolację.**

PODSTAWA: POŁĘDWICA WOŁOWA

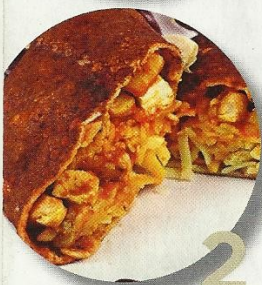
1 kg polędwicy wołowej + sól morską
+ tymianek + szalwia + pieprz + 2 łyżki oleju
+ 3 ząbki czosnku + liść laurowy + cebula
+ szklanka bulionu mięsnego z kostki

➤ Mięso myjemy, osuszamy. Sól mieszamy z ziołami i pieprzem, w mieszance obtaczamy mięso, podsmażamy na oleju. Przekładamy razem z wytopionym sosem do brytfanny, wkładamy czosnek, liść laurowy i przekrojoną na pół cebulę. Dolewamy bulion i piecemy w temperaturze 180°C do miękkości, podlewając wytopionym sosem.

1. W SAŁATCE

pieczeń z obiadu + 4 ugotowane ziemniaki + ogórek konserwowy
+ 1/2 pęczka szczypiorku + 4 płyty papryki marynowanej + główka sałaty lodowej + czerwony pieprz
Sos: 3 łyżki majonezu + łyżeczka soku z cytryny + łyżeczka musztardy z gorczycą + sól + pieprz + curry

➤ Pieczeń kroimy w paski, ziemniaki i ogórka w plastry. Szczypiorek drobno siekamy. Paprykę osączamy z marynaty, dzielimy na mniejsze części. Umytą, osuszoną sałatę rwiemy na kawałki. Łączymy warzywa z wołowiną. Mieszamy składniki sosu, polewamy sałatkę. Posypujemy czerwonym pieprzem.



60
MINUT

2. W NALEŚNIKACH

Ciasto: po szklance mąki i mleka + 2 jajka + sól + olej
Farsz: resztki pieczeni + szalotka + papryczka chili
+ 30 dag pieczarek + 2 ząbki czosnku
+ 3 pomidory bez skórki + sól + pieprz + natka

➤ Miksujemy składniki ciasta na gładką masę. Smażymy naleśniki na oleju, odkładamy. Pieczeń kroimy w kostkę. Podsmażamy posiekaną szalotkę i papryczkę (pozbawioną nasionek), dorzucamy pokrojone pieczarki i pieczeń. Smażymy, dodając przeciśnięty przez praskę czosnek obrane ze skórki, pokrojone w kostkę pomidory. Dusimy, przyprawiamy. Dodajemy posiekaną natkę. Nadziewamy farszem naleśniki, piecemy.

3. W CIEŚCIE FRANCUSKIM

opakowanie ciasta + garść pestek dyni + 4 gałązki dymki + olej + pieczeń z obiadu + opakowanie chińskiej mieszanki warzyw + świeży imbir (2 cm)
+ sos sojowy + pieprz + sok z cytryny + jajko

➤ Ciasto rozmrażamy. Pestki dyni prażymy na patelni. Dymkę siekamy i podsmażamy w woku na oleju. Dodajemy pokrojone w paski mięso, smażymy na silnym ogniu. Wrzucamy warzywa, starty imbir. Przyprawiamy sosem sojowym, pieprzem, sokiem z cytryny. Dodajemy pestki dyni. Ciasto kroimy na kwadraty, układamy po porcji farszu, rogi skleamy na środku. Smarujemy roztrzepanym jajkiem i piecemy ok. 15 minut w 220°C. Podajemy z sosem słodko-kwaśnym ze słoika.

20
MINUT

10
MINUT

25
MINUT

FOT. RUA CASTILHO, A. ROGALSKI, B. POLATYŃSKA, 1234F

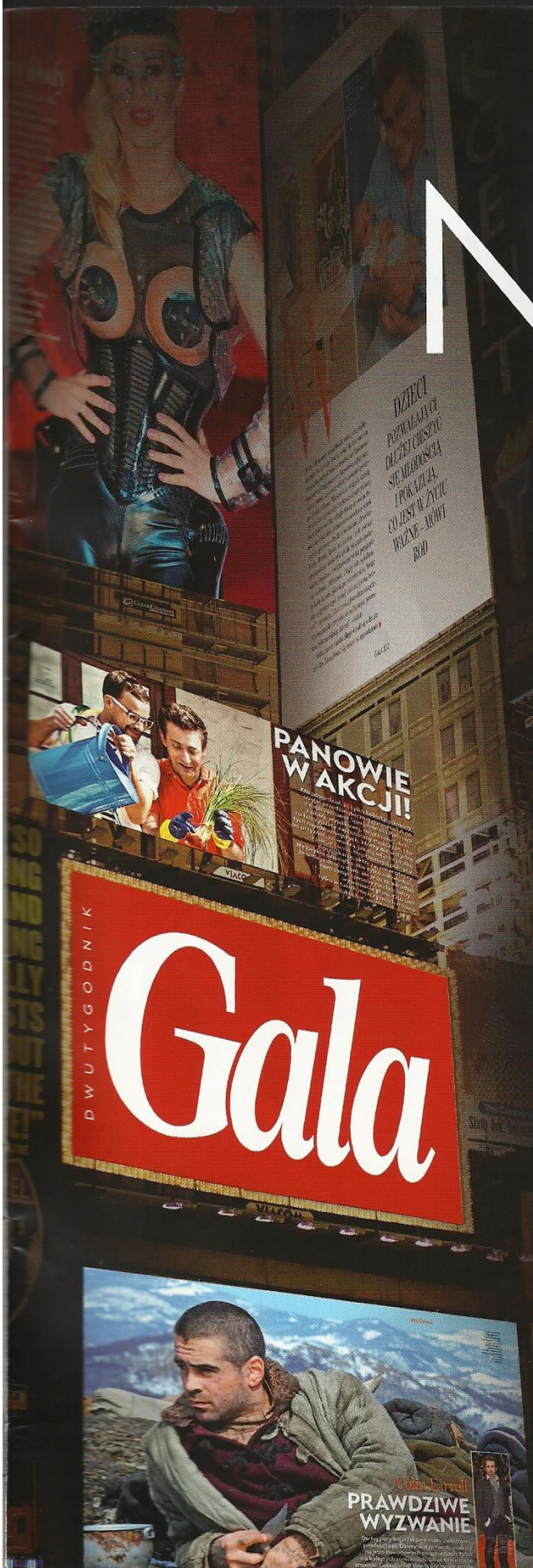
NOWA *Gala*

TERAZ CO DWA TYGODNIE

DUŻO WIĘCEJ STRON
PRAWDZIWE HISTORIE
SZCZERE OPINIE

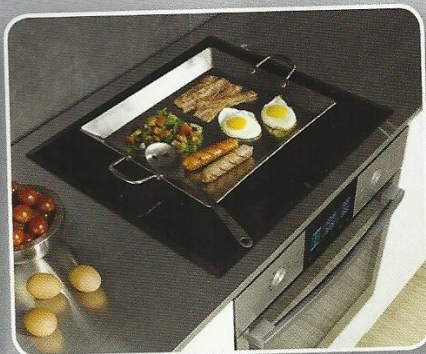
UCZCIWE ROZMOWY
MNÓSTWO SZCZEGÓŁÓW
NIEZWYKŁE ZDJĘCIA

www.gala.pl





Inteligentne technologie w Twojej kuchni



Innowacyjne produkty do zabudowy, które staną się centralnym punktem w Twojej kuchni – od wielofunkcyjnych piekarników, poprzez najnowocześniejsze płyty indukcyjne, po stylowe okapy. Wszystko to w unikalnym wzornictwie, z motywem przewodnim stali nierdzewnej lub czarnego szkła.

Produkty Samsung wyróżnia inteligentna technologia, pozwalająca Ci zrobić więcej w znacznie krótszym czasie. Jedną z nich jest unikalne rozwiązanie podwójnego termoobiegu **Twin Convection™**, które umożliwia przygotowanie dwóch potraw jednocześnie, przy użyciu różnych trybów i różnych temperatur pieczenia. Każde danie jest pieczone oddzielnie tak, że zapachy nie mieszają się, a potrawy są niezwykle smaczne. Natomiast na płycie indukcyjnej wyposażonej w pole **Anydish** możesz przygotować jednocześnie wiele potraw, gdyż otwarta powierzchnia grzejna pozwala na ustawienie naczynia praktycznie dowolnej wielkości, a pole podgrzeje tylko tę powierzchnię, na której stoi naczynie.

Dowiedz się więcej o naszych technologiach na www.kuchnia.samsung.pl

SAMSUNG