

LISTOPAD 11/2019

goodfood

EDYCJA POLSKA

**DZIECIAKI PIEKĄ
ŚWIĄTECZNE
CIAST(K)A**

**Z JEDNEGO
GARNKA DLA
CAŁEJ RODZINY**

3 X CURRY

W stylu Madras,
Goa oraz jako...
...dip do frytek
i przekąsek

**HISZPAŃSKA
UCZTA**

Arroz al horno,
mule z porami, lody
z sherry

Desery na jesienną chandrę i specjalne okazje

- KORZENNY KEKS • BROWNIE Z BABECZKAMI BAKALIOWYMI • DROŻDŻOWY WIENIEC Z MARCEPANEM
- PUDDING DAKTYŁOWY Z PASTERNAKIEM I KARMELEM • PIERNIKOWO-JEŻYNOWE TRIFLE Z YORKSHIRE
- ŚLIWKOWO-JABŁKOWY COBBLER • CIASTECZKA CYTRYNOWO-IMBIROWE • GOFRY ZE ŚLIWKAMI



BBC

WYJĄTKOWY ZBIÓR PRZEPISÓW. TYLKO 19,90 ZŁ

goodfood

EDYCJA POLSKA

.....
BLISKO

200

PRZEPISÓW

Zdrowo, smacznie i szybko

.....



CENA 19,90 ZŁ W TYM 8% VAT
ISSN 2391-8373 INDEKS 409728

ISSN 2391-8387 Indeks 409723



PAKIET 2/2019

WYDANIA SPECJALNE O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



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



Jak przetrwać listopad? W pięknym stylu! Rozkosznie, słodko, światowo i... ...domowo.

Nostalgie późniejszej jesieni dopadają prawie każdego z nas. Marzymy o tym, by zaszyć się w ciepłym kącie, zapomnieć o wszelkich „muszę” i „trzeba”. Znaleźć spokój. Odpocząć. Taka pora. Taki czas.

Jak to zrobić?

Wykorzystać każdą chwilę na dogadanie sobie.

W listopadzie nie można się obejść bez kulinarnych przyjemności.

W tym numerze znajdziecie mnóstwo przepisów na proste i przepyszne dania, które zaspokoją wasz głód, nie tylko ten, fizyczny. Zaczynamy od dań z jednego garnka, gotowych w kilka chwil, którymi można się potem długo delektować. Biorąc kolejne dokładki. Jeśli macie na to ochotę.

Potem rozkręcamy się jeszcze bardziej, serwując wam hiszpańską ucztę oraz kilka nowych pomysłów na niezawodne curry. Proponowane potrawy robi się łatwo, ale są wystarczająco wykwintne, by mogły uchodzić za świąteczne. Ale kto wam zabroni wypróbować je teraz? Można przecież zaprosić przyjaciół i zrobić kulinarną próbę generalną, nim nadejdą Święta, Nowy Rok i karnawał.

Podobnie jest z wypiekami i deserami. Już teraz możecie przetestować przepisy na wyjątkowe ciasta i ciastka (każde kryje w sobie niespodziankę). Zadbaliśmy o to, by zaprosić was na przepyszne, sycące, gorące desery – każdy z nich może stać się hitem listopada. Uwieść was, rozgrzać, na długo poprawić nastrój.

Chcecie spróbować, prawda?

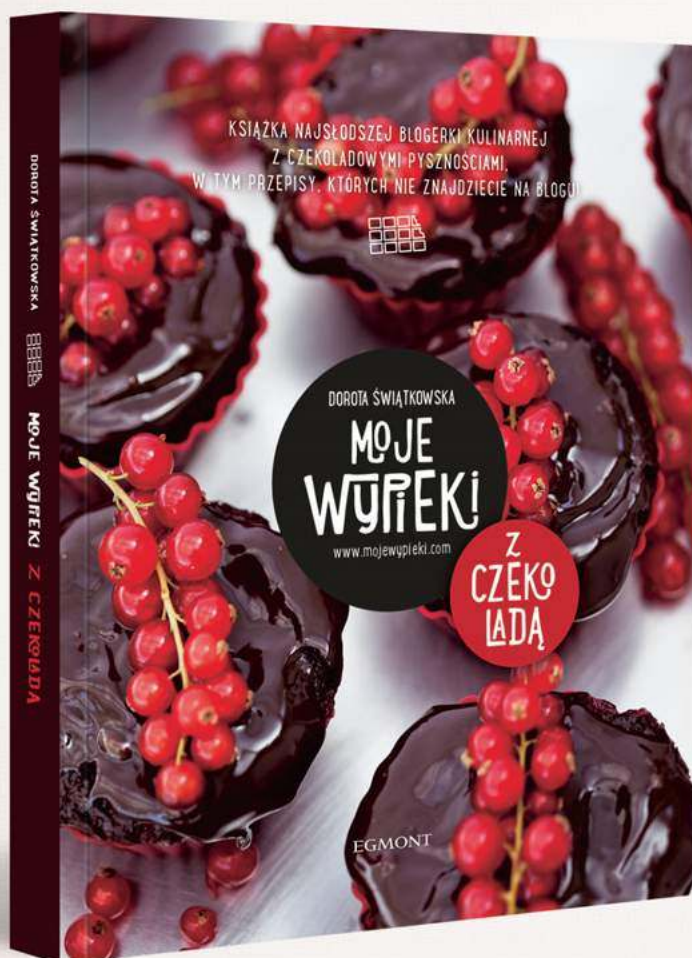
Już, zaraz, jeszcze dziś przygotować coś, co melancholię zmieni w euforię.

Smacznego!

W następnym numerze będzie jeszcze smaczniej, bardziej na bogato, wyjątkowo i świątecznie. Nie przegapcie!

Dorota Próchniewicz
redaktor naczelna

Mocno czekoladowe przepisy najśladziej blogerki w sieci



Polecamy również



BBC goodfood

Spis treści Listopad 2019



80

Piernikowo-jeżynowe trifle z Yorkshire



36

Hiszpańska uczta: mule z porami i szafranem



Prościutki keks
korzenny
s. 89

Trendy i nowości

9 Z CZYM TO SIĘ JE?

Krabowo-krewetkowe vol-au-auvents, czyli kulinarne retro, plus przedświąteczne, rynkowe nowości

W tym miesiącu

24 W JEDNYM GARNKU

Kilka pomysłów na domowe uczty, z szansą na kilka dokładek

30 3 X CURRY

Z sarniną, owocami morza oraz jako dip do przekąsek

36 HISZPAŃSKA UCZTA

Proste potrawy z hiszpańskiego menu, czyli raj na ziemi

Na co dzień

42 PROŚCIEJ SIĘ NIE DA

Zdrowe, pyszne obiady na cały tydzień

49 WEGAŃSKI LUNCH

Smaczny i błyskawiczny

50 TOSTY, JAKICH JESZCZE NIE BYŁO

By nie marnować chleba

52 CROISSANTY W NOWEJ ODSŁONIE

Na przykład z boczkiem i bananem

54 SZYBKO I ZDROWO

Na początek, środek i koniec dnia

Rodzina i zdrowie

58 WESOŁE WYPIEKI

Dzieci pieką bałwana...

64 GOFRY ZE ŚLIWKAMI

Najlepsze na jesień!

66 BEST OF THE BRUNCH!

Spróbuj tostów croque madame

Inspiracje

70 UCZTOWANIE I POMAGANIE

Tom Kerridge ułożył wyjątkowe menu

76 SŁODKIE, OWOCOWE, IDEALNE

Desery na gorąco

82 KULINARNE PODRÓŻE

Tofu i sos prosto z Birmy

86 WYPIEKI DO PODZIAŁU

By dzielić się nimi podczas wspólnego świętowania

92 JAK ZAPLANOWAĆ ŚWIĘTA?

Już teraz skorzystaj z porad

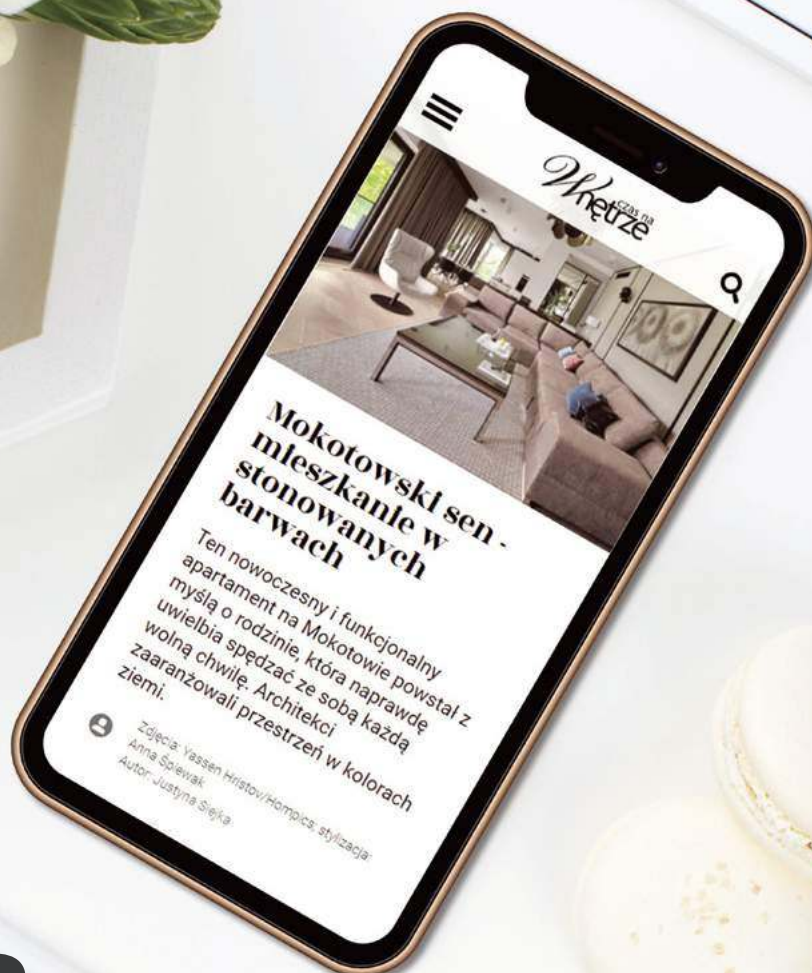
94 MOJE WYPIEKI I DESERY

Z CZEKOLADĄ

Niezapomniane przepisy znanej blogerki

100 PORADNIK ZERO WASTE

Jak żyć, jeść, gotować lepiej

Wczas na
netrze

Piękna strona internetu



48

Łatwy kulebiak z
łososiem



91

Tylko 5
składników:
chlebowy
kwiat z serem



88

Brownie
z babeczkami
bakaliowymi

50

Nowe pomysły na tosty



Z CZYM TO SIĘ JE

Co polecamy w listopadzie? Nowe produkty, które rozgrzeją nas w chłodne dni oraz takie, które będą chronić nasze zdrowie w okresie, gdy łatwo o infekcję. Myślimy o zbliżających się świętach, o dobrej zabawie i o pięknie nakrytym stole.

zebrała **DOROTA PRÓCHNIEWICZ**



GORĄCY TREND

Vol-au-vents

Francuski pasztecik, podawany na eleganckich przyjęciach w latach 70. wraca do modnego menu. *zdjęcia* **EMMA BOYNS**

Przewróć stronę, by poznać przepis ➤



GORĄCY TREND: VOL-AU-VENT

Rekwizyty w stylu retro powracają. Retro-trendy pojawiają się w wielu sferach naszego życia. Czemu miałyby ich nie być w gastronomii i kulinariach? Znowu modne są koktajle party w stylu lat 70., z całą ich estetyką, a wraz z takimi przyjęciami powracają też dawne potrawy. Oczywiście, doprawione nutą nowoczesności. Tom Kerridge przygotował vol-au-vents po nowemu na otwarcie w hotelu Corinthia w Londynie. Tom doprowadził tę popularną kiedyś przekąskę na wyżyny smaku. Francuskie ciasto wypełnił kornwalijską mieszanką krabów i krewetek. Jego wierzchołek ozdabiała rozeta z rzodkiewki, purée z awokado. Paszteciki serwowano z intensywnym w smaku, esencjonalnym „crab bisque”. Vol-au-vents znalazły się też w menu w Pique-Nique w Bermondsey, w Richmond we wschodnim Londynie, w Trinity w Clapham i Laduree w Harrods. Jeśli potrzebujesz czegoś wykwintnego na jeden kęs na początek przyjęcia, skorzystaj naszego przepisu.

Krabowo-krewetkowe vol-au-vents

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 25 minut
plus CHŁODZENIE GOTOWANIE 40 minut

2 arkusze gotowego ciasta francuskiego

1 jajko, rozkłócone

Nadzienienie

1 szalotka bananowa, drobno posiekana

½ łyżki masła

½ łyżki oliwa z oliwek

1 ząbek czosnku, zmiądzdżony

½ łyżeczki wędzonej papryki w proszku

¼ łyżeczki drobnego ciemnego cukru

1 łyżka przecieru pomidorowego

2 pomidory (świeże lub konserwowane), drobno posiekane

2 łyżki brandy

200 ml bulionu z ryb lub z kurczaka

125 ml double cream

1 mały pęczek pietruszki, drobno posiekanej

200 g krewetek północnoatlantyckich

100 g mięsa z krabów (50 g białego, 50 g brązowego)

¼ zielonego jabłka, obranego i pokrojonego w drobną kostkę

½ łyżki małych kaparów, odsączonych i usmażonych na maśle

1 łyżka oliwy z oliwek

1 Rozwiń oba arkusze ciasta i wytnij z każdego po cztery krążki o średnicy 10 cm. Ułóż cztery koła na papierze do pieczenia. W środku pozostałych czterech, używając małego, ostrego noża, wytnij kręgi o średnicy 7-8 cm. Posmaruj krawędzie

całych kręgów jajkiem, a następnie ostrożnie umieść na każdym z nich pierścienie z ciasta, upewniając się, że krawędzie się zlepiły.

2 „Udrożnij” boki ciasta poprzez wykonanie płytkich nacięć we wnętrzu pasztecików.

Wykorzystaj czubek ostrego noża, tnij pod kątem, nie docierając do krawędzi. Za pomocą pędzelka posmaruj wierzchołek ciasta jajkiem, następnie wstaw je do lodówki na 30 minut.

3 Aby zrobić nadzienie, delikatnie podsmaż szalotkę na maśle i oleju, aż będzie bardzo miękka – zajmie to ok. 5 minut. Dodaj czosnek i duś przez 1 minutę. Dodaj paprykę, cukier, przecier pomidorowy, pomidory i brandy, gotuj na wolnym ogniu przez ponad 2 minuty. Wlej bulion i gotuj na wolnym ogniu kolejne 10-15 minut, do momentu, gdy bulion niemal wyparuje. Przetrzuj mieszankę przez sito, wrzuć do rondelka i dodaj śmietankę. Gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut, aż masa zgęstnieje.

4 W tym czasie rozgrzej piekarnik do 200 st. C (220 st. C termoobiegiem). Piecz vol-au-vents przez 10-12 minut, aż staną się „nadmuchane”, błyszczące i zyskają barwę ciemnego złota. Dodaj do nadzienia odrobinę pietruszki, dołóż krewetki i mięso krabowe.

5 Wymieszaj jabłko, pozostałą pietruszkę, kapary i oliwę z oliwek. Podziel nadzienie pomiędzy vol-au-vents, łyżką ostrożnie wkładając je do środka każdego z nich, posyp wierzch małą ilością mieszanki jabłek i kaparów. Podawaj jako samodzielną przekąskę.

KORZYŚCI wapń • witamina C • 1 z 5 dziennych porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA 840 kcal • 53 g tłuszczu • 26 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 56 g węglowodanów • 6 g cukru • 6 g błonnika • 27 g białka • 2,7 g soli



Teraz butelka cała w bąbelkach!

Piccolo – ekspert od dobrej zabawy zmienia się dla dzieci! Od teraz mogą one cieszyć się nie tylko owocowym i przyjemnie musującym smakiem napoju, ale i nową, bąbelkową butelką. Nadszedł czas na zmiany – poprzednie opakowanie było takie samo od 25 lat! Uwaga, jest też nowy smak! Spróbujcie zielonego kiwi.



Spożyć „przed”, spożyć „do”

Nie ma chyba osoby, której nie zdarzyłoby się mieć w kuchni „przeterminowane” jedzenie. I choć każdy sprawdza termin ważności do spożycia, to czy na pewno wiemy jak to naprawdę jest z tymi terminami ważności?

Odpowiedzialność producenta
Na początek zapamiętajcie dwa wyrażenia: data minimalnej trwałości (DMT) i termin przydatności do spożycia (TPS). Ich dokładne definicje znajdziecie w Rozporządzeniu PE i Rady nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011. Wyznaczenie tych dat należy do producenta żywności.

- To podmiot działający na rynku spożywczym, w tym producent, jest odpowiedzialny za przestrzeganie prawa żywnościowego na wszystkich etapach produkcji, przetwarzania i dystrybucji w przedsiębiorstwach będących pod jego kontrolą (wynika to z rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 178/2002 z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiające ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołujące Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiające procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności), aczkolwiek nie ma przepisów regulujących obowiązek wykonywania badań w celu wyznaczenia DMT lub TPS w akredytowanych laboratoriach – precyzuje Lucyna Olborska, dyrektor Polskiego Centrum Akredytacji.



Producent, któremu zależy na dostarczaniu do Waszych kuchni żywności, spełniającej najwyższe standardy jakości, sam dokonuje wyboru czy podda swój produkt badaniom w laboratoriach akredytowanych lub takich „zwykłych”, bez akredytacji. Co oznacza fakt, że producent skorzystał z badań w laboratorium akredytowanym? Nic innego jak tylko to, że laboratorium, które wybrał, posiada potwierdzone przez niezależną stronę trzecią (jednostkę akredytującą) kompetencje (w danym zakresie).

Jeżeli producent – w celu wyznaczenia DMT/TPS – korzysta z badań w laboratorium nieakredytowanym, nie oznacza to, że „wyniki nie są przydatne” do zastosowania. Jednakże wyniki te nie są powszechnie uznawane. Pamiętajcie, że to właśnie wyniki badań wykonanych w akredytowanym laboratorium w ramach posiadanej akredytacji mają siłę i międzynarodową jakość. Tylko badania przeprowadzone w laboratorium o potwierdzonych przez jednostkę akredytującą kompetencjach, pozwalają na uzyskanie powszechnie uznawanych wyników zgodnych z normą PN-EN ISO/IEC 17025. Zaufanie to podstawa

Sama akredytacja jest również uznawana w skali międzynarodowej sposobem potwierdzania kompetencji jednostek oceniających zgodność, w tym laboratoriów badawczych, zarówno w

obszarze regulowanym przepisami prawa, jak też dobrowolnym. Sprawozdania z badań wydane przez akredytowane laboratoria wzmacniają zaufanie do producentów żywności i oferowanych przez nich wyrobów. Dzięki podpisanym przez PCA wielostronnym porozumieniom w ramach organizacji międzynarodowych producenci żywności mają gwarancję uznawania na całym



świecie akredytowanych wyników badań, ułatwiając tym samym swobodny przepływ towarów.

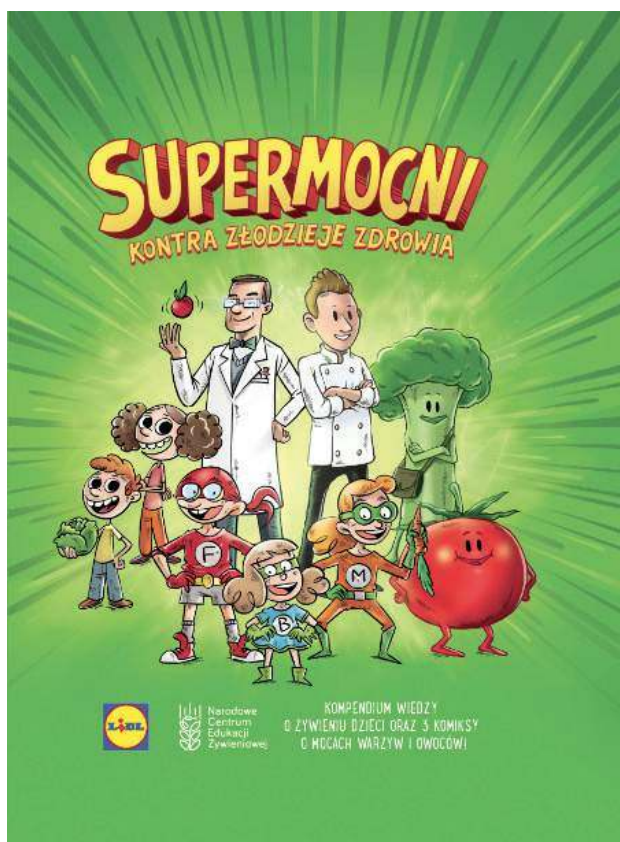
Tak więc, sprawdzajcie, zarówno, daty minimalnej trwałości (DMT) i terminy przydatności do spożycia (TPS). Bądźcie świadomi. To ma znaczenie dla jakości dań wychodzących z Waszych kuchni.



Płatki z mlekiem na śniadanie...

Brzmi zwyczajnie? Teraz już nie! Dzięki nowym płatkom śniadaniowym Lubella Duo Caramel każdy dzień zacznie się naturalnie bez... nudy! Nowe płatki mają kształty kółka i krzyżyka. Są w przepysznym karmelowym smaku, zamkniętym w pełnym ziarnie. Bez oleju palmowego i bez syropu glukozowego. Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Z nowymi płatkami Lubella Duo Caramel będzie smaczne, pełne zboża i kreatywne – właśnie takie, jakiego potrzebuje do rozwoju młody człowiek, którego każdy dzień jest pełen różnych aktywności.





Leśne Lidlaki

W ubiegłych latach Lidl promował zdrowe odżywianie wśród dzieci za pomocą Lidlaków – uroczych pluszowych warzyw w atrakcyjnej cenie. Ze względu na wysokie zainteresowanie klientów pluszakami, sieć ponownie wprowadza Lidlaki do sprzedaży. Tym razem maskotki przybiorą postać leśnych zwierząt. Lidl Polska we współpracy z Narodowym Centrum Edukacji Żywnościowej wydał kompendium wiedzy o żywieniu dzieci – „Supermocni kontra złodzieje zdrowia”. To kompendium wiedzy, o tym co jeść, dlaczego i jak to robić. Książka składa się z dwóch części, łączących naukę z zabawą.



Zioła w jogurcie

Od lat królują w apteczkach i na talerzach. Są wszędzie, bo wydobywają i podkreślają smak potraw, smoothies, koktajli i... jogurtów. Actimel postanowił wzbogacić swoje produkty dodatkiem ekstraktu z popularnych w Polsce ziół. Najnowszy Actimel Botanicals dostępny jest w dwóch smakach: mięta, papaja i miód oraz tymianek, malina i żurawina.



Zakosztuj kasz!

Kasze z przytupem wracają do naszych kuchni. Przodują w rankingach zdrowej żywności. Linia „Kasza pełna smaku” Knorr to produkty tworzone z wysokiej jakości naturalnych składników. Kolorowe kaszotto, puszyste placki, chrupiąca zapiekanka, a może apetyczne kotleciki? Ich receptury od podstaw opracowywał szef kuchni Knorr, Piotr Murawski. Odpowiadał za dobór składników, tworząc kompozycje, które najlepiej dopasują się do preferencji smakowych Polaków. Dlatego „Kasze pełne smaku” cechują się wyjątkowym, doskonałym smakiem – są idealnie doprawione, kasza i pozostałe składniki harmonijnie się uzupełniają. Kasza ma więc wiele postaci, a wszystkie warto odkryć dzięki nowym produktom Knorr.



Żyź w rytmie wege!

Marka Yumimity doskonale wpisuje się w globalny trend zdrowej żywności i kuchni roślinnej. Wykorzystuje wyselekcjonowane, naturalne składniki, pochodzące z miejsc, które zapewniają oryginalny smak lokalnych kuchni, między innymi z Indii, Peru, Tajlandii czy Afryki. W produktach Yumimity znajdują się m.in.: smaczne i bogate w składniki odżywcze ziarna quinoa, nasiona amarantusa oraz liofilizowane warzywa i owoce. Co istotne, w produktach do przygotowania wypieków (muffiny, brownie) cukier zastąpiono cukrem

kokosowym, powstającym z żywicy, uzyskanej z pąków kwiatów palm kokosowych. Innowacją zastosowaną przez markę Yumimity jest także wykorzystanie w muffinach kokosowych oraz gofrach, węgla aktywowanego z palonych łupin kokosa, który nadaje im unikalny, czarny kolor. Yumimity to zdrowe i zbilansowane roślinne posiłki, opracowane we współpracy z dietetykiem. Pozwalają na przygotowanie bezglutenowych, pełnowartościowych dań, opartych wyłącznie na naturalnych składnikach.



Wegetariańskie schabowe

Kotlety schabowe w wersji vege? To możliwe! I to w bardzo pożywnej i zdrowej formie, przygotowane na bazie ciecierzycy firmy Happy Frucht, usmażone na oleju Rapso. Z dodatkiem ziemniaków, domowej mizerii czy sałatki ze świeżych warzyw, stanowiąc będą doskonałą alternatywę dla mięsnych obiadów.



Czyste ręce

Obierając buraki na barszcz, warto mieć rękawiczki, które ochronią ręce przed zabarwieniem na czerwono. Rękawice nadają się do kontaktu z żywnością, nie zawierają lateksu ani sztucznego pudru. Paclan Practi, rękawice nitylowe anti-allergy, 10 sztuk, cena ok. 3,80 zł.



Pij wodę, będziesz piękna!

Woda niczym najlepszy kosmetyk wpływa na stan skóry, włosów, paznokci oraz całej naszej sylwetki. Poprawia ukrwienie, elastyczność i jędrność skóry. Żeby jeszcze lepiej wykorzystać pozytywne dla urody działanie wody, marka OSHEE wzbogaciła ją o cynk, selen i witaminę A, tworząc nową linię – wód kwiatowych OSHEE Vitamin Water Beauty. Zastosowane składniki poprawiają kondycję skóry, pomagają w zachowaniu młodości. Formuła wód kwiatowych OSHEE jest wolna od wszelkich konserwantów, słodzików, barwników i aromatów. Niezwykła, niskokaloryczna woda witaminowa jest dostępna w dwóch niepowtarzalnych smakach: kojącej lawendy i subtelnej róży.



Espresso w wersji lux

Mała, czarna, intensywna z delikatną, gęstą cremą – takie powinno być idealne espresso. I taka jest NESCAFÉ GOLD Espresso – w wersji Original oraz Intenso. Teraz w nowym, eleganckim opakowaniu, zachwyca smakiem i aromatem. To kawa stworzona dla prawdziwych koneserów kawy.





Aranżacja stołu idealna na święta!

Święta obfitują w cudowne spotkania z bliskimi. Na ten wyjątkowy czas Marka Fyrklövern przygotowała specjalne serwisy, które inspirować do wspólnych spotkań przy stole.

Najwyższej jakości, trwała porcelana skaleniowa, ręcznie litografowane zdobienia, uniwersalny okrągły kształt, oraz skrzaty w czerwonych i szarych kapturkach – tworzą ponadczasowy serwis ÅSA'S WINTER, który po raz pierwszy z wielką przyjemnością przedstawiamy w Polsce! Z kolei ÅSA'S CHRISTMAS to serwis, który przykuwa wzrok oryginalnym designem przypominającym pofałdowane śnieżne zaspy, na których zagościły urocze skrzaty. Wzbogacony elementami z 18-karatowego złota stworzy poczucie luksusu. Miłośników subtelności, zachwyci porcelana ÅSA'S CHRISTMAS WHITE charakteryzująca się klasycznym designem i ręcznie malowanymi skrzatami w białych i srebrnych czapkach. Serwis zdobiony platyną, skrzącymi się płatkami śniegu oraz uroczymi krasnalami to spełnienie świątecznych marzeń. Ponadczasowy design serwisu SANTA CHRISTMAS wypełniają kolorowe, ręcznie malowane wizerunki skrzatów i zwierząt w zimowej scenerii. Pełne fantazji i artystycznego kunsztu, tworzą ciepły i radosny klimat, podkreślając wyjątkową atmosferę świąt.

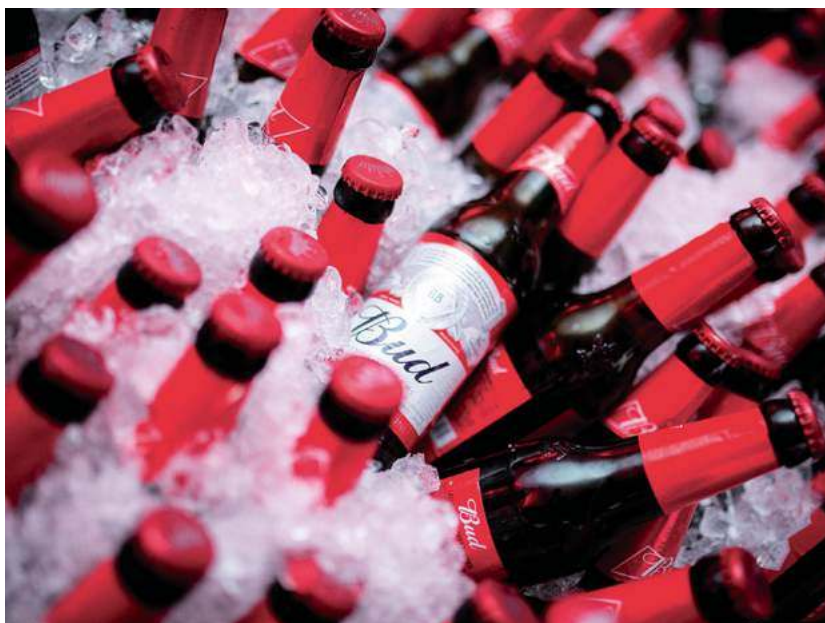
www.luksusowaporcelana.pl



Ale Meksyk!

Jedne z najbardziej znanych polskich marek kawowych – Etno Cafe i Coffeedesk – zacieśniły współpracę. Jej efektem jest premiera nowej kawy Ale Meksyk!. To pierwsza kawa z Meksyku w historii Etno Cafe, producenta kawy kraftowej i Cold Brew Coffee oraz właściciela największej polskiej sieci kawiarni. Firma pochodząca z Wrocławia stworzyła ją specjalnie na potrzeby kooperacji z Coffeedeskiem, jednym z największych kawowych sklepów internetowych w Europie. Ziarno pochodzi wprost od farmerów z meksykańskiego stanu Chiapas, zrzeszonych w lokalnych kooperatywach. Położenie plantacji sprawia, że ziarno charakteryzuje się ciekawym balansem pomiędzy słodczą i kwasowością. Obróbka kawy na mokro wzmacnia cytrusowy posmak, co docenią zwłaszcza fani metod ciśnieniowych. Inne charakterystyczne cechy Ale Meksyk! to: delikatność, wyczuwalna słodycz oraz aromaty orzechów i marcepanu. Etno Cafe zaprezentowało jeszcze dwie inne premiery - Indonesia Mandheling oraz Guatemala Huehuetenango.





Bud i Budx

Największa na świecie firma piwowarska Anheuser-Busch InBev zdecydowała się uruchomić w Polsce własną dystrybucję piwa Bud. Bud, Król Piw, to amerykański lager o średniej cielistości oraz bogatym, rześkim smaku. Warzony z najlepszego słodu jęczmiennego przy użyciu mieszanki najwyższej jakości odmian chmielu jest ikoną najważniejszych amerykańskich wartości, jakimi są optymizm oraz radość. Oficjalnej premierze towarzyszy zainaugurowana w październiku czteromiesięczna seria odbywających się w Warszawie wydarzeń BUDX, której częścią są prace i występy polskich artystów. BUDX to wyjątkowa formuła muzycznych wydarzeń wspierana przez markę Bud.

Kolorowa kuchnia – powrót tradycji

Gdy przypominamy sobie ulubione smaki, nasze wspomnienia zazwyczaj wędrują do kuchni babć i mam, których nieodzownym wyposażeniem były tradycyjne, emaliowane naczynia. Dziś emalia przeżywa renesans. Garnki, kubki, rondelki emaliowane spełniają wysokie oczekiwania kulinarnych pasjonatów oraz wszystkich, którzy każdego dnia chcą jeść smacznie i zdrowo. Świetnie pasują do każdej kuchni. Nowa linia Forte firmy Emalia Polska Pleszew to naczynia w jednolitym kolorze, dostępne w różnych odcieniach: kremowym, delikatnym szarym, pastelowym zielonym i intensywnie czerwonym. Oryginalny, ale też i na swój sposób tradycyjny wygląd zapewnia im białe wnętrza.



Spółka Tenczyńska Okovita przeprowadzi kampanię na Crowdfunder.pl

Rozwój produkcji piw starzonych i wielki powrót staropolskiej gorzałki zapowiedział Janusz Palikot. Były inwestor Ambry i Polmosu w 2018 r. kupił od Marka Jakubiaka Browar Tenczynek. Teraz nowa spółka, Tenczyńska Okovita SA ma wyposażyć wydzieloną część browaru w nowe instalacje i uruchomić taproom. Do „oddania głosu” na ten projekt – inwestycji w spółkę – Janusz Palikot zaprasza społeczność crowdfundingową. Cel kampanii promowanej na Crowdfunder.pl to 4,2 mln zł. Planowany start: przełom października i listopada.



Lunchbox dla każdego

Dieta pudełkowa stała się ważnym elementem zdrowego stylu życia. Firma Sokołów, która podczas cyklicznych warsztatów kulinarnych podejmuje tematy, dotyczące szeroko pojętej zbilansowanej diety, tym razem zaprosiła blogerów i dziennikarzy, by pokazać nam zasady komponowania lunchboxów. Wspólnie z ekspertem – dietetyk Zuzanną Antecką oraz szefem kuchni Sokołów Dominikiem Moskalenko, przygotowaliśmy pełnowartościowe dania „do pudełka” – odpowiednie zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Warsztaty odbyły się w wyjątkowej scenerii – w zabytkowym

Dworze Ziemiańskim w Woli Suchożebrskiej. Zuzanna Anteka podkreśliła, iż czasowi spędzanemu poza domem powinna odpowiadać właściwa ilość kalorii – czyli ok. 1/3 całodiennej normy. Tzw. drugie śniadanie to zatem nie „przekąska”, lecz dobrze zbilansowany posiłek. Lunchbox powinien składać się z syćącego dania (np. kanapki, owsianki, tortilli, makaronu, sałatki), z niezbędnym dodatkiem świeżych owoców i warzyw oraz powinien być uzupełniony przekąską (np. kabanosem, granolą, bakalią, chipsami owocowymi lub warzywnymi). Ma to ogromne znaczenie zwłaszcza w przypadku dzieci.



Pyszne Mazury

Za nami już drugi Study Tour dla dziennikarzy organizowany na Mazurach w ramach projektu „7 Cudów Mazur – promocja gospodarcza regionu Krainy Wielkich Jezior Mazurskich”. Tym razem dziennikarze prasy ogólnopolskiej, branżowej, właściciele portali internetowych oraz blogerzy podróżowali po Krainie Wielkich Jezior Mazurskich odwiedzając miejsca ściśle związane z produkcją zdrowej żywności oraz turystyką. Wszystkie odwiedzone miejsca mają kluczowy udział w gospodarce regionu. Ich działalność związana jest z Regionalną Inteligentną Specjalizacją, jaką jest „Żywność wysokiej jakości”. Próbowaliśmy mazurskich pyszności w stylu slow food (w tym oczywiście ryb). Więcej informacji: www.mazurytobiznes.pl

Zdjęcie: Nikodem Olejniczak





#90 MODEST AMARO

Wojciech Modest Amaro w gronie 100 Najlepszych Szefów Kuchni Świata!

W tym tygodniu, w Barcelonie odbyła się uroczysta gala Best Chef Awards 2019, podczas której ogłoszono 100 najlepszych Szefów Kuchni na Świecie. Wojciech Modest Amaro jest pierwszym i jedynym Polakiem, który znalazł się w tym zaszczytnym gronie.

Laureatem edycji 2019 został Björn Frantzén z Restauracji Frantzén w Sztokholmie, Szwecja. (zdj. 1). Drugie miejsce zajął Joan Roca z El Cellar de Can Roca, Girona, Hiszpania, trzecie David Muñoz, chef DiverXo, Madryt, Hiszpania.

W przeddzień finałowej gali, w Starym Browarze Estrella Damm w Barcelonie, odbyło się towarzyszące jej sympozjum „Food Meets Science”. Celem tego interdyscyplinarnego projektu jest łączenie świata nauki z gotowaniem. Prelegenci opowiadali np. o gastrofizyce - prof. Charles Spence z Uniwersytetu w Oxfordzie, czy związku wyborów żywieniowych z genetyką (dr Nicola Pirastu z Uniwersytetu w Edynburgu). Jednym z dziewięciu prelegentów był też Wojciech Modest Amaro, który wygłosił wykład „Nature meets Science” o powiązaniu przyrody z nauką.



STYCZEŃ

DIY

strona 6

strona 7

STYCZEŃ

Zimowa herbata

Nie warto wyrzucać pomarańczowej skórki. Można z niej zrobić coś przydatnego, pachnącego i smacznego. Zaczynajcie od herbaty. Zbliżają się Dzień Babci i Dzień Dziadka – taki prezent na pewno ich ucieszy.

Lubię skórkę pomarańczy – za jej aromat i smak w ciastach, nalewkach czy herbatkach, zwłaszcza tych rozgrzewających, zimowych. Do wykonania herbacianej mieszanki, którą można dać w prezencie, nie są potrzebne zdolności manualne. Może troszkę, jeśli chce się samodzielnie zrobić też opakowanie.

➔ Co będzie potrzebne:

- liściasta herbata zielona i czarna
- skórki pomarańczy
- starty korzeń imbiru
- goździki

Pierwszym, co trzeba będzie zrobić – i to najlepiej z góry – jest pokrojenie skórki w drobną kostkę i pozostawienie jej na kilka dni do wyschnięcia. Podobnie trzeba postąpić z korzeniem imbiru, uprzednio ścierając go na tarce o średnich oczkach.

Uwaga! Jako że największą pestycydów gromadzi się w skórkach, to najlepiej do celów kulinarnych używać owoców pochodzących z upraw ekologicznych.



Po drugie, kup herbatę liściastą i ewentualne inne dodatki, którymi chcesz wzbogacić smak swojej mieszanki. Ja zrobiłam dwie: zieloną z imbiru i pomarańczą oraz czarną z pomarańczą.



Zielona herbata smakuje znakomicie w połączeniu z imbiru. A dzięki pomarańczy smak napoju nie jest mdły. Taka kombinacja rozgrzewa i dobrze gasi pragnienie. Wszystko, co trzeba zrobić, to dobrze wymieszać liście herbaty ze skórką pomarańczy i suchym korzeniem imbiru.



Herbata czarna ze skórką pomarańczy i goździkami. Już sam słodko-korzenny zapach tej mieszanki przywołuje na myśl zimę, wieczory spędzone przy kominku. Podobnie jak w przypadku herbaty zielonej wystarczy dobrze wymieszać składniki.

Jeśli planujecie wręczyć mieszanki w prezencie, zapakuj je w ozdobne torebki, najlepiej wykonane własnoręcznie z papieru, który masz w domu.

„Bądź eko dzień po dniu”

Książkowy kalendarz o tym tytule zawiera mnóstwo porad, na temat życia w stylu zero waste, także takich, które dotyczą jedzenia, gotowania, kupowania, przechowywania żywności oraz gospodarowania resztkami. Jego autorka, Julia Wizowska jest też autorką popularnego bloga nanowościem.pl. (Wydawnictwo Eurograf)



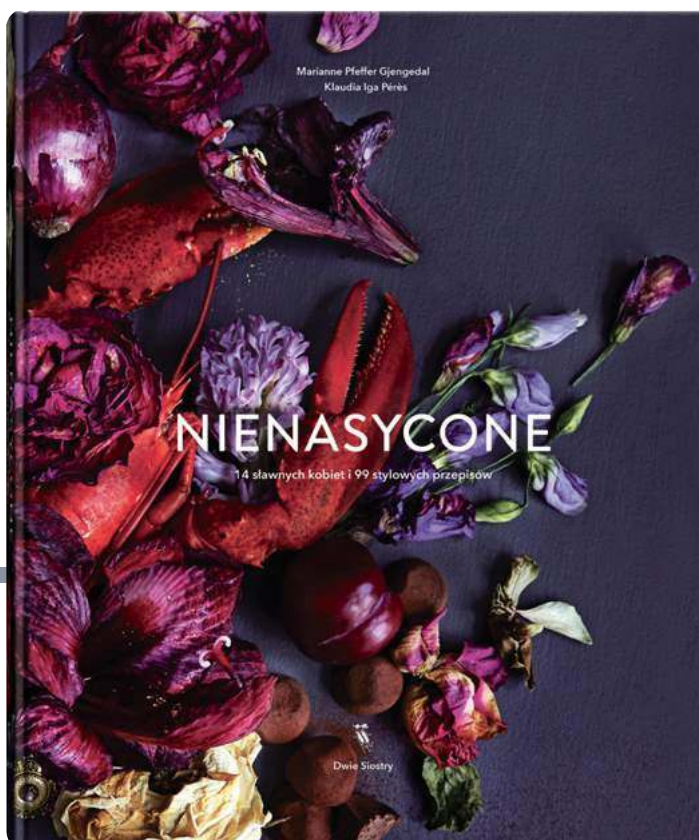
Innowacyjnie, świąteczne, bezglutenowo

Wokół diety bezglutenowej narosło wiele mitów. Ekipa GoodFood uczestniczyła w warsztatach kulinarnych, dzięki którym mity udało się rozwiązać, pokazać, że odstawienie glutenu nie oznacza rezygnacji ze swoich ulubionych potraw. Dzięki mnogości dostępnych na rynku wysokiej jakości produktów można cały czas prowadzić aktywny i smaczny tryb życia. Bazując na produktach marki Schär – włoskiego producenta i lidera na europejskim rynku żywności bezglutenowej, pod okiem włoskiego kucharza, finalisty programu Masterchef, Matteo Brunettiego oraz dietetyczki, specjalistki w tematyce diety bezglutenowej, Wiolety Zysk robiliśmy potrawy, które powodzeniem mogą trafić świąteczne stoły osób z celiakią,

nietolerancją glutenu, tych, którzy po prostu chcieliby spróbować czegoś nowego. Co przygotowaliśmy? Wędzonego śledzia na chlebie, z masłem, mascarpone, plastrem z buraka czerwonego, skórka z pomarańczy (antipasto), jako główne danie – pierogi faszerowane świeżym łososiem, ricottą, z koperkiem i skórka z cytryny, a jako deser – pierniki Pan Di Zenzero. Warsztaty odbyły się w warszawskim studio kulinarnym Cook Up przy ul. Raławickiej 99.

Dziękujemy za wspaniałą atmosferę, dobrą zabawę, inspirujące pomysły kulinarne oraz rzetelne informacje na temat diety bezglutenowej.





Apetyt na dobre lektury?

Jeśli taki czujecie, polecamy kilka książkowych „smakowitości”.

Nienasycone. 14 sławnych kobiet i 99 stylowych przepisów

Czternaście niezwykłych kobiet zabierze Was w kulinarną podróż przez kraje i epoki. Autorki (Polka i Norweżka) wybrały czternaście sławnych, twórczych i silnych kobiet, postanawiając poznać je bliżej nie tylko poprzez potrawy, które mogłyby znaleźć się na ich stołach. Zapragnęły także się w nie wcielić: odtworzyły stroje i dekoracje z epoki. Efektem jest zbiór wysmakowanych i dowcipnych portretów postaci takich, jak: Maria Antonina, Frida Kahlo, Jane Austen, Astrid Lindgren, Sophia Loren, Coco Chanel i Björk. Do każdego z nich autorki dobrały po kilka przepisów na dania w odpowiednim stylu – czasem wyrafinowanych, czasem bardzo prostych, na rozmaite okazje i nastroje. „Nienasycone” to czternaście bardzo różnych i barwnych osobowości – a wszystkie je łączy wielki apetyt na życie.

Marianne Pfeffer Gjengedal jest absolwentką Akademii Sztuk Pięknych w Oslo. Pracuje jako stylistka jedzenia w stolicy Norwegii, ale wykonuje też dziwne zlecenia wyjazdowe w rozmaitych studiach fotograficznych i filmowych.

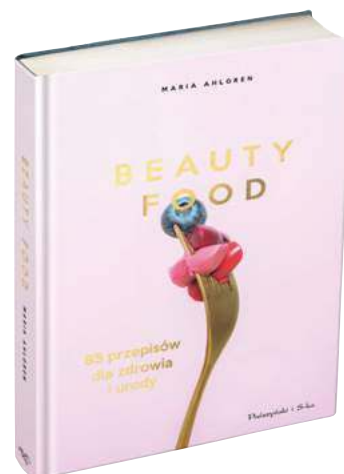
Klaudia Iga Pérès ukończyła warszawską Akademię Sztuk Pięknych, gdzie wyspecjalizowała się w fotografii portretowej. Przez pięć lat pracowała w Norwegii jako fotografka żywności. Niedawno otworzyła własne studio w Alzacji.

(Tłumaczenie: Katarzyna Tunkiel. Wydawnictwo Dwie Siostry)

Beauty Food. 85 przepisów dla zdrowia i urody

Książka zawiera 85 przepisów, które mają wpływ na zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci. Pełna jest receptur na zdrowe i odżywcze śniadania, przekąski, soki, smoothies, pyszne desery i koktajle. Wszystko dobrane starannie, by zapewnić nam jak najwięcej składników odżywczych i witamin

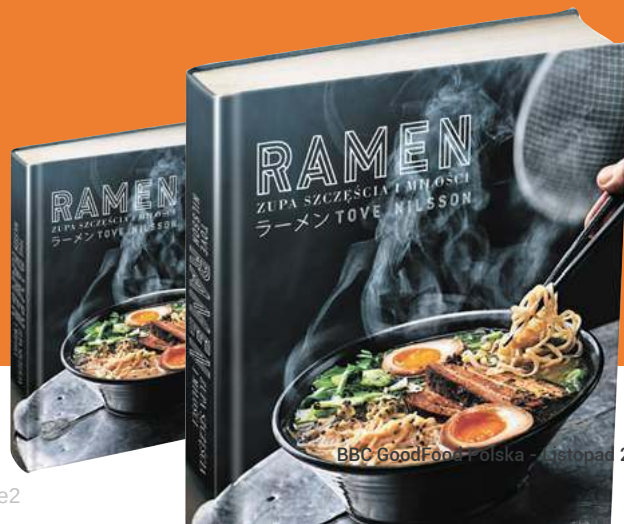
by nasza skóra wprost jaśniała blaskiem. Dzięki dobrze zbilansowanym potrawom sprawimy, że żadne suplementy diety nie będą potrzebne. Maria Ahlgren jest szwedzką redaktorką, zajmującą się zagadnieniami dotyczącymi zdrowia i urody, pisze m.in. dla magazynu „Elle”. Ponadto przez kilka lat pracowała jako dziennikarka w Tokio, gdzie zetknęła się z koncepcją beauty food, czego owocem jest właśnie ta książka. (Wydawnictwo Prószyński i S-ka)



RAMEN. Zupa szczęścia i miłości

W 2000 r. ramen zawojował nie tylko bary i restauracje w Japonii, ale i największe japońskie media. Mieszkańców Kraju Kwitnącej Wiśni ogarnęła kulinarna obsesja na punkcie „najlepszego rosółu świata”, a ich pasja szybko stała się zjawiskiem na skalę światową. Tove Nilsson, szefowa kuchni oraz dziennikarka kulinarna, nie ustaje w poszukiwaniach idealnego ramenu i najlepszego makaronu: „Przez ostatnie dziesięć lat przy okazji każdego wyjazdu za granicę rozglądałam się za barami ramen. I gdy któregoś razu stałam w kolejce do jednego z tych najlepszych, przeszło mi przez myśl, że osób, które podobnie jak ja bez przerwy uganiają się za kolejną miską ramenu, jest więcej”. Dla nich powstała ta książka. Tove Nilsson jest również autorką książek Soda, lemonad & snacks (Soda, lemoniada i przekąski, 2014) i Ägg (Jajka, 2015).

(Wydawnictwo Prószyński i S-ka)



SMAKOWITA JESIEŃ

Jeśli jednak brak Ci pomysłu na jesienne przekąski, sprawdź przepisy przygotowane przez znanego kucharza i restauratora Mateusza Gesslera, stworzone specjalnie na wyjątkowy jubileusz znanych centrów handlowych – Pasaży Tesco.



Pyszne, domowe konfitury

1 kg borówek amerykańskich
1 i 1/4 szklanki drobnego cukru (ok. 25 dag)
1 łyżeczka pasty waniliowej lub cukru z prawdziwą wanilią
1 łyżeczka pektyny
1 cytryna

Borówki umyj i osusz. Przełóż do garnka z grubym dnem i gotuj przez ok. 10 minut, aż borówki będą miękkie. Od czasu do czasu zamieszaj. Bezpośrednio do garnka wyciśnij sok z cytryny, dodaj pastę waniliową i cukier. Wymieszaj i dodaj pektynę. Gotuj na średnim ogniu przez ok. 10 minut często mieszając. Uważaj by konfitura nie zaczęła przywierać. Konfiturę przełóż do wyparzonych słoiczek. Dobrze zamknij. Słoiczki odwróć do góry dnem i odstaw do ostygnięcia. Gotowe!

Kolorowy jogurt z nasionami chia

200 ml soku z czarnej porzeczki
200 ml jogurtu naturalnego
6 łyżek nasion chia
2 łyżki płatków kukurydźnianych

Do soku z czarnej porzeczki wsyp 4 łyżki nasion chia, a do jogurtu 2 łyżki nasion i odstaw na noc do lodówki. Następnego dnia rano nasiona spęcznią i zagęszczą sok i jogurt. Do szerokiej szklanki układaj kolejno: jogurt, sok, warstwa płatków, jogurt, sok, warstwa płatków, aż do wyczerpania składników. Dodatkowo, można dodać według upodobań orzechy laskowe lub migdały.

Pieczone pietruszki na deser

12 pietruszek (około 800 g)
1 l mleka kokosowego
400 ml soku z pomarańczy
50 g wiórek migdałowych
50 g wiórek kokosowych
2 łyżki miodu
patyczki szaszłykowe

Sok pomarańczowy i miód wlej do rondla i zredukuj do 40 % objętości. Pietruszkę umyj, obierz i uformuj, aby każda była jednakowej wielkości. Wrzuć do rondla, zalej mlekiem kokosowym i gotuj do miękkości około 30 minut. Podgotowane pietruszki nadziej na patyczki i ułóż w naczyniu żaroodpornym, zalej syropem pomarańczowym i włóż do piekarnika na 20 minut w temp 150 C. Po wyjęciu z piekarnika panieruj w mieszance z wiórków kokosowych i migdałowych oraz pokruszonych krakersów.

Magazyn **Holistic Health**



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

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

Najlepsze w tym miesiącu

Domowa kuchnia na światowym poziomie.

Dla gości



**Curry Madras
z sarniny, str. 30**



Arroz al horno, str. 38



**Lody gruszkowe
z sherry, str. 40**

Obiad lub kolacja

Marokański
kurczak w stylu
tagine, str. 26



W jednym garnku

W jesienne chłody i słoty gotuj w jednym garnku!
Dla całej rodziny. Będzie smacznie, rozgrzewająco, zdrowo. Nie natrudzisz się i na pewno nie zabraknie na dokładki.

Kremowy cassoulet z wieprzowiną i gruszką

Podawaj to danie ze świeżym chlebem z chrupiącą skórką – będzie idealny, by zbierać nim aksamitny sos z cydru i śmietany. Wart wyjedzenia do ostatniej kropelki.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 minut
GOTOWANIE 50 minut

2 łyżki oleju roślinnego
stek schabowy o wadze 400 g,
pokrojony w paski
2 średnie cebule, pokrojone w
plastry
2 ząbki czosnku, zmiażdżone
liście szalwii z 1 małej gałązki,
posiekane
2 łyżki mąki z pełnego przemiału
500 ml cydru jabłkowego lub
gruszkowego
2 średnie gruszki, bez gniazd
nasiennych, każda pokrojona na 8
plastrów
100 ml double cream
świeży, chrupiący chleb, do
podania

1 Rozgrzej połowę oleju w średnim garnku lub naczyniu do casserole na dużym ogniu. Dopraw solą i pieprzem. Smaż mięso przez 3-4 minuty, przenieś na talerz. Zmniejsz ogień, dodaj pozostały olej i cebulę. Duś ją do miękkości przez ok. 8 minut. Dodaj czosnek i smaż razem przez 2 minuty.

2 Dodaj szalwię i mąkę, wymieszaj i gotuj przez 1 minutę. Znow zwiększ temperaturę, wlej cydr, gotuj przez 4 minuty. Ponownie dorzuć wieprzowinę, znow dopraw, zmniejsz temperaturę i, na wolnym ogniu duś potrawę przez 10 minut.

3 Dodaj plastry gruszki, wymieszaj, gotuj przez kolejne 10 minut.

Wmieszaj śmietanę, znow dopraw, by danie smakowało tak, jak lubisz. Rozlej do miseczek i podawaj z chlebem.

KORZYŚCI 1 z 5 dziennych porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA 459 kcal • 24 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 27 g węglowodanów • 17 g cukru • 4 g błonnika • 24 g białka • 0,1 g soli





Marokański kurczak

Nie potrzebujesz glinianego garnka, żeby przygotować aromatyczne danie w stylu tagine, z fetą, miętą i cytryną.

LICZBA PORCJI 6

PRZYGOTOWANIE 20 minut

GOTOWANIE 50 minut

3 łyżki oliwy z oliwek

4 piersi z kurczaka bez kości i bez skóry

2 cebule, jedna grubo posiekana,

jedna pokrojona w plasterki

100 g pomidorów

100 g świeżego imbiru, grubo posiekanego

3 ząbki czosnku

1 łyżeczka mielonej kurkumy

po 1 łyżce mielonego kminku,

kolendry i cynamonu

1 duża dynia piżmowa, bez pestek, pokrojona w duże kawałki.

600 ml wywaru z kurczaka

2 łyżki drobnego, jasnobrązowego cukru

2 łyżki octu z czerwonego wina

100 g suszonych wiśni

Do podania

1 mała czerwona

cebula, drobno

posiekana

skórka starta z

1 cytryny

garść liści mięty

100 g fety, pokruszonej

kuskus, jogurt naturalny

1 Rozgrzej w garnku z grubym dnem 2 łyżki oleju. Przypraw mięso i obsmażaj je ze wszystkich stron do uzyskania brązowego koloru, następnie przenieś na talerz.

2 Zmiksuj posiekaną cebulę, pomidory, imbir i czosnek do uzyskania gęstej pasty.

3 Rozgrzej pozostały olej w naczyniu, smaż na nim pokrojoną w plasterki cebulę, aż będzie miękka. Dodaj kurkumę, kminek, kolendrę i cynamon, smaż przez 1 minutę, aż uwolnią aromat. Dodaj pastę z pomidorami, smaż przez kolejnych kilka minut, do uzyskania kremowego sosu.

4 Wrzuć do naczynia kurczaka, dynię, cukier, wlej wywar i ocet. Na wolnym ogniu doprowadź do wrzenia, następnie gotuj przez 30 minut, do momentu, gdy kurczak będzie ugotowany.

5 Wyjmij mięso. Do sosu dodaj wiśnie. Gotuj sos na wolnym ogniu, aż zgęstnieje. W tym czasie pokrój kurczaka na małe kawałki. Ponownie dodaj go do sosu, wymieszaj, dopraw.

6 Wymieszaj w misce czerwoną cebulę, cytrynę, miętę i fetę. Mieszaną posyp potawę. Serwuj w garnku, stawiając obok kuskus i jogurt.

PORCJA ZAWIERA 324 kcal • 7 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 39 g węglowodanów • 24 g cukru • 6 g białka • 0,4 g soli





Risotto z kurczaka i grzybów

Risotto jest idealnym „wehikułem”, przenoszącym smaki. Składniki mieszają się w nim na gładko i na błyszcząco. Zwłaszcza, gdy nie pożałujesz sera.

LICZBA PORCJI 4

PRZYGOTOWANIE 15 minut

GOTOWANIE 35 minut

60 g masła

1 duża cebula, drobno posiekana

2 gałązki tymianku, tylko liście

250 g okrągłych pieczarek tej

samej wielkości, pokrojonych na

plasterki

300 g ryżu do risotto

1 i ½ litra wywaru z kurczaka

200 g ugotowanego mięsa z

kurczaka, pokrojonego w kawałki

1 mały pęczek natki pietruszki,

drobno posiekany

50 g tartego parmezanu plus

trochę ekstra do posypania

1 Podgrzej masło na dużej patelni na wolnym ogniu. Dodaj cebulę i podgrzewaj przez 10 minut, aż zmięknie. Dodaj tymianek, grzyby, wymieszaj. Gotuj przez

5 minut, następnie dodaj ryż, wymieszaj.

2 Wlej jedną czwartą wywaru, gotuj, mieszając od czasu do czasu, aż płyn zostanie wchłonięty. Dolewaj kolejne porcje wywaru w ten sam sposób, do czasu, do chwili, aż ryż się ugotuje. Sprawdzaj to, bo może nie będziesz musiał zużyć całego bulionu.

3 Jak ryż będzie gotowy, a wywar wchłonięty, wmieszaj kawałki kurczaka, dopraw, na koniec dodaj parmezan i pietruszkę. Podawaj risotto posypane dodatkowym parmezanem, jeśli tak lubisz.

PORCJA ZAWIERA 615 kcal • 21 g tłuszczu • 21 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 12 g węglowodanów • 67 g cukru • 5 g błonnika • 5 g białka • 1,5 g soli

Pikantny gulasz z kurczakiem, szpinakiem i słodkimi ziemniakami

Zrób to danie w wolnej chwili i zamroź. Przed podaniem, włóż na noc do lodówki. Następnego dnia wystarczy tylko podgrzać.

LICZBA PORCJI 4
PRZYGOTOWANIE 15 minut
GOTOWANIE 40 minut

3 słodkie ziemniaki, obrane i pokrojone
190 g szpinaku
1 łyżka oleju słonecznikowego
8 udek z kurczaka, bez skóry i kości
500 ml wywaru z kurczaka
Na pastę przyprawową
2 cebule, posiekane
1 czerwone chili, posiekane, jeśli nie chcesz zbyt ostrego dania także bez pestek i gniazd nasiennych
1 łyżka mielonej słodkiej papryki
1 kawałek imbiru wielkości kciuka, starty
4 ząbki czosnku, rozgniecione
1 puszka (400 g) pomidorów
2 plasterki cytryny, obrane, bez

pestek i białej skórki, drobno pokrojone
Do podania
prażone pestki dyni
2-3 plasterki cytryny, obrane, bez pestek i białej skórki, drobno pokrojone
4 chlebki naan, podgrzane

1 Włóż słodkie ziemniaki do dużego, głębokiego garnka, zalej wrzątkiem i gotuj przez 10 minut. W tym czasie, wszystkie składniki pasty przyprawowej zmiksuj na gładko.
2 Włóż szpinak do dużego durszlaka (w zlewie). Przecedź przez niego ugotowane słodkie ziemniaki. Pozostaw na chwilę, by woda dobrze spłynęła.
3 Garnek, w którym gotowały się ziemniaki ponownie postaw na ogniu, włóż do niego pastę przyprawową. Podgrzewaj przez ok. 5 minut, do momentu, gdy zgęstnieje.

Dodaj kurczaka. Podgrzewaj przez 8-10 minut, aż każdy kawałek mięsa się zabarwi. Wlej wywar, doprowadź do wrzenia i pozostaw na wolnym ogniu na 10 minut, mieszając od czasu do czasu.

4 Sprawdź, czy kurczak jest ugotowany, nacinając jedno z udek. Mięso nie może być w środku różowe. Dopraw potrawę, następnie dodaj słodkie ziemniaki. Gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut. W tym czasie z grubsza posiekaj szpinak i dodaj. Możesz jeść od razu, lub ostudzić, a potem zamrozić. Nawet na 3 miesiące.

5 Serwuj gulasz, posypany pestkami dyni i pokrojoną cytryną, z ciepłymi chlebkami naan.

KORZYŚCI niskotłuszczowe • niskokaloryczne • witamina C • błonnik • 3 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 445 kcal • 12 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 47 g węglowodanów • 27 g cukru • 10 g błonnika • 33 g białka • 0,6 g soli

Najpopularniejszy magazyn ogrodniczy na świecie!

Reklama

BBC

PTAKI
Monty radzi, jak
dokarmiać i chronić



CIĘCIE RÓŻ
Carol planuje
kwitnące lato



SADZONKI
Alan rozmnaża
ulubione krzewy



Listopad/Grudzień 6 (30)/2019

Gardeners' World

EDYCJA POLSKA

Zrezygnuj
z plastiku

LIŚCIE
palić czy kompostować?

10 roślinnych
NOWOŚCI

ZDROWE
uprawy i przetwory

**KROK
PO KROKU**
15 stron
praktycznych
porad

Dodatek specjalny
pomysły na Święta

- * naturalne ozdoby
- * dekoracyjne donice
- * gwiazdy betlejemske
- * prezenty dla ogrodników

WIELKI FINAŁ

Gwiazdy jesieni i zimy



Szukaj w salonach prasowych i na **ulubionykiosk.pl**

TOM KERRIDGE

Tom zaprasza na curry

Danie idealne. Można jeść od razu lub zamrozić na święta, oszczędzając czas.

zdjęcia TOBY SCOTT

Uwielbiam curry. Czy tajskie, czy hinduskie, czy to w postaci dipu, który Brytyjczycy tak chętnie zjadają z porcją smażonej ryby z frytkami – nie ma to dla mnie większego znaczenia (choć, jeśli mam być szczerzy, to ostatnie jest moją ulubioną wersją). Ciepło, intensywnych w smaku, orientalnych przypraw jest uzależniające. Do innych zalet większości rodzajów curry należy również to, że smakują o niebo lepiej przygotowane z wyprzedzeniem, nadają się idealnie do zamrożenia, są łatwe do przygotowania i podania, a przy tym wykarmisz nimi sporo głodomorów i wszyscy będą ci za to wdzięczni. Oto moje trzy ulubione rodzaje curry. Są idealne do zamrożenia – będą jak znalazł, gdy w twoim domu pojawią się świąteczni goście.

Curry Madras

Dziczyznę w tym curry możesz z powodzeniem zastąpić jagnięciną lub wołowiną, ja jednak wybrałem sarninę, aby potrawa miała bardziej świąteczny charakter. Masz tutaj również dwie kolejne opcje do wyboru – możesz pójść na skróty i wykorzystać gotową pastę curry lub, mając więcej czasu, przygotować ją samodzielnie według mojego przepisu.

LICZBA PORCJI: 6-8

PRZYGOTOWANIE 30 minut

PRZYZRĄDZANIE 3 godz. 25 minut plus całonocne marynowanie

1,5 kg sarniny na gulasz, pokrojonej w grubą kostkę ok. 3 x 3 cm

Marynata

8 ząbków czosnku, startych

kawałek imbiru wielkości kciuka, starty

100 ml pełnotłustego jogurtu naturalnego

1 łyżka słodkiej wędzonej papryki w proszku

60 g koncentratu pomidorowego

Sos

100 g masła

5 dużych cebul, posiekanych

8 ząbków czosnku, startych

6 łyżek pasty curry Madras, gotowej lub:

patrz przepis po prawej

600 ml wywaru wołowego

1 puszka (400 g) pomidorów krojonych w puszcze

100 g kremu kokosowego w bloku

10 suszonych listków curry

ryż, pokrojona w plasterki zielona papryczka chili i jogurt naturalny do podania

1 Wymieszaj w misce wszystkie składniki na marynatę i przypraw solą. Pokryj nią dokładnie wszystkie kawałki sarniny. Przykryj mięso i wstaw na całą noc do lodówki.
2 Nagrzij piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Rozłóż kawałki sarniny na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 30–35 minut (w razie potrzeby mieszając w połowie pieczenia) aż mięso mocno się zrumieni. Jeśli mięso puści zbyt dużo soków, wybierz je w połowie pieczenia łyżką i odlej. Zmniejsz temperaturę piekarnika do 170 st. C (150 st. C z termoobiegiem).
3 Podczas gdy mięso się piecze, w dużym naczyniu żeliwnym rozgrzej masło, dodaj cebulę i smaż ją przez 15 minut na średnim ogniu, aż przybierze złotobrazowy kolor, dodaj czosnek i kontynuuj smażenie jeszcze przez kilka minut. Wmieszaj pastę curry i smaż wszystko razem przez kolejne 5 minut. Dodaj wywar, pomidory, wkruszkę krem kokosowy wraz z listkami curry. Doprowadź wszystko do wrzenia, dodaj sarninę i wymieszaj, aby mięso pokryło się sosem. Przypraw potrawę solą, przykryj i wstaw ją do piekarnika na 2–2 i 1/2 godziny, aż sos zgęstnieje, a mięso zmięknie. Curry możesz przechować w lodówce do trzech dni, wystarczy je podgrzać przed podaniem (zerknij na porady Toma, dotyczące zamrażania). Podawaj z ugotowanym na sypko ryżem, kleksem jogurtu oraz plasterkami papryczki chili.

KORZYŚCI błonnik • żelazo • 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA (8) ZAWIERA: 455 kcal • 19 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 18 g węglowodanów • 14 g cukru • 6 g błonnika • 49 g białka • 0,7 g soli

Pasta curry Madras według Toma

LICZBA PORCJI: wystarczy na

przygotowanie 3 dań curry

PRZYGOTOWANIE 20 minut

PRZYZRĄDZANIE 3 minut

1 pęczek kolendry,

posiekanej

1 słoik (200 g) pieczonej

papryki

po 3 łyżki nasion kuminu i kolendry

1 gwiazdka anyżu

1/2 łyżeczki chili w proszku

4 łyżki garam masali

4 ziarna czarnego pieprzu

1 łyżka mielonej kolendry

1 łyżeczka pasty z tamaryndowca

1 łyżka octu słodowego

1/2 laski cynamonu,

przełamanej na pół

1 zielona papryczka chili,

pokrojona w plasterki

Podpraż wszystkie przyprawy na suchej patelni, odstaw do wystygnięcia. Następnie wspanąć do młynka do przypraw i zmiksuj na proszek. Dodaj pastę z tamaryndowca, ocet, laskę cynamonu, chili, kolendrę oraz pieczone papryki. Zmiksuj wszystko na grudkowatą pastę i przełóż ją do pojemnika. Pastę curry możesz przygotować dzień wcześniej.



Współpracujący z GoodFood redaktor Tom Kerridge jest prezenterem telewizyjnym oraz właścicielem i szefem kuchni pubów The Hand & Flowers, The Coach oraz The Butcher's Tap – wszystkich zlokalizowanych w Marlow w hrabstwie Buckinghamshire.

[@ChefTomKerridge](#)





Goańskie curry kokosowe z krewetkami i ziemniakami

Ten sos curry smakuje równie wybornie z kawałkami mięsistej białej ryby, na przykład żabnicy lub morskuszka. Możesz też dodać do sosu małże (na 5 minut przed końcem gotowania), ale wówczas nie należy curry zamrażać.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 25 minut

PRZYZRĄDZANIE: 1 godzina

125 g oleju kokosowego
2 cebule, posiekane
5 suszonych czerwonych papryczek chili (Scotch bonnet się tu sprawdzą)
kawałek imbiru wielkości kciuka, starty
4 ząbki czosnku, starte
6 suszonych listków curry Scotch bonnet
½ łyżeczki nasion gorczycy
30 g koncentratu pomidorowego
½ łyżeczki pikantnej chili w proszku
½ łyżeczki kurkumy
2 puszki (po 400 g)

mleczka kokosowego
300 g kalafiora (1/2 małej główki), podzielonego na małe różyczki
1 duży ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę 2 x 2 cm
600 g surowych obranych krewetek do podania
1 pęczek dymki, posiekany
1 pęczek kolendry, posiekany
100 g słonych orzeszków ziemnych, posiekanych
cząstki limonki, do podania

1 W naczyniu żeliwnym lub woku, ustawionym na średnim ogniu rozgrzej olej, po czym dodaj cebulę, suszone papryczki chili, imbir, czosnek, listki curry oraz nasiona gorczycy i smaż wszystko przez 12–15 minut, aż cebula zmięknie. Dodaj koncentrat pomidorowy, chili w proszku oraz kurkumę i kontynuuj smażenie jeszcze przez 1–2 minuty. Wlej mleczko kokosowe oraz 200 ml wody, doprowadź płyn do wrzenia, gotuj sos przez 20 minut, następnie zmiksuj wszystko w malakserze lub za pomocą ręcznego blendera.

2 Wlej sos z powrotem do naczynia lub woka i doprowadź do wrzenia. Dodaj kalafior z ziemniakiem, wymieszaj, przykryj i gotuj curry przez 15 minut. Dodaj krewetki i gotuj je przez 2 minuty, do czasu, aż się zaróżowieją. Jeśli chcesz curry zamrozić, zrób to po tym, gdy całkowicie wystygnie. Przed ponownym podgrzaniem należy je rozmrozić (zerknij na porady Toma dotyczące zamrażania). Przed podaniem przybierz curry dymką, kolendrą oraz orzeszkami ziemnymi i skrop je sokiem z limonki.

KORZYŚCI wit C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 583 kcal • 44 g tłuszczu • 38 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 20 g węglowodanów • 10 g cukru • 4 g błonnika • 23 g białka • 0,6 g soli

Domowy sos curry à la dip do frytek

Czy jest coś wspanialszego od zanurzania świątecznych resztek w domowym sosie curry? Ten przygotowałem na wzór dipu, który często podaje się w barach Fish&Chips w Wielkiej Brytanii. Możesz też go podać w zastępstwie sosu katsu do warzyw lub panierowanych mięs.

LICZBA PORCJI: 6-8

PRZYGOTOWANIE: 20 minut

PRZYZRĄDZANIE: 1 godzina

50 g masła

2 duże cebule, pokrojone w plastry

4 ząbki czosnku, pokrojone w plastry

kawałek imbiru wielkości kciuka, obrany i pokrojony w plastry

3 łyżki łagodnej przyprawy curry

1 łyżeczka kurkumy

50 g rodzynek

3 łyżki octu słodowego

1 gwiazdka anyżu

500 ml wywaru drobiowego lub warzywnego dla wegetarian

2 łyżki skrobi kukurydzianej sok z limonki, do smaku

1 W dużym garnku, ustawionym na średnim ogniu rozgrzej masło, dodaj

cebulę, czosnek oraz imbir i smaż wszystko przez 12-15 minut, aż składniki zmiękną, ale się nie zrumienią. Wmieszaj przyprawę curry, kurkumę, rodzyнки, ocet oraz gwiazdkę anyżu i smaż wszystko jeszcze przez 1 minutę. Następnie wlej wywar, doprowadź do wrzenia i gotuj sos na małym ogniu przez 30 minut, mieszając, aby się na dnie nie przypalił.

2 Wylów gwiazdkę anyżu; wymieszaj skrobię kukurydzianą z 2 łyżkami wody i otrzymaną pastę dodaj do sosu. Gotuj sos przez kolejne 5 minut, cały czas mieszając, aż przybierze gładką, gęstą konsystencję. Przelej go do blendera i zmiksuj (lub użyj miksera ręcznego). Wciśnij sos z limonki do smaku. Powstały sos wykorzystaj jako dip do resztek po świątecznym obiedzie, na przykład brukselki, indyka lub po prostu pieczonych ziemniaków. Jeśli chcesz sos zamrozić -- wystudź go najpierw, a potem przelej do pojemnika i wstaw do zamrażarki. Przed podgrzaniem należy sos rozmrozić.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA (z 8) ZAWIERA: 124 kcal • 6 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 13 g węglowodanów • 8 g cukru • 3 g błonnika • 3 g białka • 0,3 g soli

gf Mrożenie – wskazówki Toma

Przełóż curry do pojemników, odstaw do wystygnięcia. Nałóż pokrywki i wstaw pojemniki do zamrażarki. Nie zapomnij o opisanu zawartości oraz zaznaczeniu daty przygotowania. Wyjmij pojemniki z zamrażarki na dwa dni przed planowanym czasem podgrzania, pozwól potrawie odtajać w lodówce. Podczas podgrzewania być może będziesz trzeba dodać do curry trochę wody.



DIANA HENRY

Hiszpańska uczta dla przyjaciół

Zaproś tych, których lubisz najbardziej na ulubione hiszpańskie potrawy Diany.

zdjęcia **TOBY SCOTT**

Kuchnia hiszpańska to znakomity pomysł na przyjęcia. Może też trafić na świąteczny stół, gdy nudzą nas tradycyjne potrawy. W dni przedświąteczne lubię przygotować coś wywodzącego się z innych zakątków świata. Poniższe potrawy są nie wymagają zbyt wiele wysiłku (może poza lodami). Hiszpańskich dań z ryżu – znanych jako arroces secos – nie należy mieszać, nie musisz więc poświęcać im

zbyt wiele uwagi. Pozostaw je na palniku lub w piekarniku, a same się sobą zajmą. Lody na deser mogą się wydać dziwnym pomysłem – zimne danie o zimnej porze roku – ale te smakują wybornie, dzięki dodatkowo pieczonych gruszek. Poza tym, taki deser możesz podać z innej okazji, nie tylko świąt. Zachowaj te przepisy, będą aktualne aż do końca marca.

Mule z porami i szafranem

Jeśli nie lubisz szafranu, możesz to danie nieco zmodyfikować, pomijając tę przyprawę i dodając w zamian trochę chorizo (około 110 g, pokrojonej w kostkę i zrumienionej w oliwie). Dzięki niej potrawa nabierze wędzonego posmaku.

LICZBA PORCJI: 8

PRZYGOTOWANIE: 35 minut

PRZYZRZĄDZANIE: 20 minut

3 kg muli

2 łyżki oliwy extra vergine

2 pory, pokrojone w plasterki i

**dokładnie przepłukane
2 ząbki czosnku, posiekane
kilka gałązek pietruszki i tymianku
plus kilka listków laurowych,
związanych razem w pęczek
400 ml wytrawnego sherry
100 ml wytrawnego białego wina
duża szczypta szafranu
200 ml śmietanki kremówki
1 łyżka pietruszki, posiekanej**

1 Przepłucz mule w zlewie pełnym zimnej wody, usuwając narośla i wąsy. Popukaj każdą muszlą o zlew – jeśli się szczelnie nie zamknie, odrzuć ją (wyrzuc także wszelkie mule z połamanymi muszlami). Te dobre umieść w cedzaku i przepłucz je bardzo dokładnie pod zimną,

bieżącą wodą (rób to partiami).

2. W dużym garnku (lub dwóch mniejszych, jeśli nie masz takiego, który pomieściłby wszystkie mule) rozgrzej oliwę. Smaż pory przez 8–10 minut, aż zmiękną, po czym dodaj czosnek i smaż wszystko jeszcze przez kilka minut. Dodaj pęczek ziół, wlej sherry oraz wino, wsyp szafran i gotuj na bardzo małym ogniu. Wymieszaj, aby szafran uwolnił aromat.

3. Zwiększ trochę ogień, dodaj mule i wymieszaj. Przykryj garnek i gotuj do czasu, aż muszle się otworzą; od czasu do czasu nimi potrząśnij (zajmie to ok. 4 minut). Usuń bukiet ziół, dodaj śmietankę i wymieszaj. Posmakuj i w razie potrzeby przypraw sos (mule są raczej słone, więc trzeba uważać z solą). Posyp danie pietruszką i przełóż do dużego, podgrzanego półmiska lub podaj je w garnku.

KORZYŚCI żelazo • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 339 kcal • 20 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 2 g węglowodanów • 2 g cukru • 1 g błonnika • 20 g białka • 1 g soli

Współpracująca z GoodFood redaktorka kulinarna, Diana Henry jest uznaną i nagradzaną autorką książek kulinarnych. Jej ostatnia książka to „How to Eat a Peach” (wyd. Mitchell Beazley).

  @dianahenryfood



Arroz al horno

Treściwe i krzepiące – danie idealne na chłodny wieczór. Ponadto, bez większego wysiłku nakarmisz nim osiem osób. Potrzebna ci będzie patelnia o średnicy ok. 30–34 cm. Patelnię do paelli dostaniesz w większości supermarketów.

LICZBA PORCJI: 8

PRZYGOTOWANIE: 20 minut

PRZYZRĄDZANIE: 55 minut

2 łyżki oliwy extra vergine, plus trochę do podania

800 g boczku, pokrojonego w grube plastry (około 8–10 plasterów)

150 g kaszanki, z grubsza pokrojonej w kostkę

100 g boczku w kostce

1 cebula, posiekana

2 czerwone papryki, przekrojone na pół, pozbawione pestek i pokrojone w plastry

1 pomidor, pokrojony w kosteczkę

8 ząbków czosnku, z grubsza posiekanych

4 łyżeczki wędzonej papryki w proszku

1/4–1/2 łyżeczki suszonych płatków chili

1/2 puszki (o wadze 400 g) białej

fasoli, odcedzonej (może być fasola jaś lub cannellini)

6 gałązek tymianku lub rozmarynu

1,2 litra wywaru drobiowego

375 g ryżu do paelli

sok z 1 cytryny

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegem). Na patelni o średnicy około 30 cm rozgrzej połowę oliwy. Przekrój plastry boczku na pół i obsmaż je na dużym ogniu (zrób to w kilku turach). Usmażone kawałki przełóż do miski. Wlej na patelnię resztę oliwy, zmniejsz ogień na średni, dodaj kaszankę oraz boczek w kostce i smaż je przez kilka minut, mieszając, aby się ze wszystkich stron zrumieniły, po czym przełóż je łyżką cedzakową na talerz. Na patelnię wrzuc cebulę oraz paprykę i smaż je przez 10 minut, aż zmiękną i lekko się przyrumienią, po czym dodaj pomidora i kontynuuj smażenie do czasu, aż zmięknie. Dodaj czosnek, wędzoną paprykę oraz płatki chili i smaż wszystko

jeszcze przez 2 minuty, następnie przełóż z powrotem na patelnię plastry boczku oraz kaszankę z boczkiem w kostce. Dodaj fasolę, wybrane zioło oraz wywar i doprowadź wszystko do wrzenia.

2. Rozsyp ryż dokoła plasterów boczku, wpychając ziarna w bulion. Doprowadź płyn z powrotem do wrzenia, przypraw całość do smaku i wstaw potrawę do piekarnika (bez przykrycia). Piecz przez 20 minut bez mieszania, po czym sprawdź, w jakim stanie jest ryż. Powinien wchłonąć bulion i zmięknąć. Jeśli tak się nie stało, kontynuuj pieczenie przez kolejne 5 minut i sprawdź ponownie. Posmakuj i w razie potrzeby popraw.

3. Skrop wierzch potrawy sokiem z cytryny i oliwą, jeśli masz ochotę.

KORZYŚCI wit C • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 563 kcal • 28 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 43 g węglowodanów • 4 g cukru • 4 g błonnika • 33 g białka • 1,3 g soli





gf tip

Jeśli chcesz podać lody z gruszkami, upiecz dwa razy tyle owoców, co w przepisie, a następnie zmiksuj tylko połowę z nich. Otrzymane purée wykorzystaj do przygotowania lodów, a resztę gruszek podaj na boku razem z migdałowymi ciasteczkami.

Lody gruszkowe z sherry

Te lody należą do najlepszych, jakie kiedykolwiek zrobiłam – rozkosznie rozplývają się w ustach.

LICZBA PORCJI: 8 LUB WIĘCEJ

PRZYGOTOWANIE: 45

minut plus CHŁODZENIE I

KRĘCENIE LODÓW

PRZYZRĄDZANIE: 55 minut

900 g dojrzałych gruszek

4 łyżki jasnego, brązowego cukru

200 ml słodkiego sherry

20 g masła, rozpuszczonego

BAZA DO LODÓW

400 ml śmietanki kremówki

100 ml pełnotłustego mleka

150 g drobnego cukru

1 laska wanilii

6 żółtek (ze średniej wielkości jaj)

2 łyżki słodkiego sherry

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegami). Obierz gruszki, przekrój je na pół, pozbaw gniazd nasiennych i umieść je w naczyniu do zapiekania wielkości takiej, aby pomiędzy gruszkami nie było zbyt dużo wolnej przestrzeni (w przeciwnym razie soki, które owoce puszczą podczas pieczenia się spalą). Posyp gruszki cukrem i

skrop je 4 łyżkami sherry oraz roztopionym masłem. Piecz je przez 30–40 minut – powinny całkowicie zmięknąć, a soki na dnie foremki powinny się trochę skarmelizować (zajrzyj do nich po 20 minutach, jeśli gruszki są małe, czas pieczenia będzie krótszy). Pokrój gruszki (w foremce) i wlej do nich resztę sherry. Odstaw do wystygnięcia, po czym zmiksuj je na purée (wraz z sokami) i przetrzaj wszystko przez sito. Przykryj i wstaw purée do lodówki, aby się schłodziło.

2. Aby przygotować bazę do lodów, wlej śmietankę oraz mleko do garnka o grubym dnie i dodaj połowę cukru. Przekrój wzdłuż łaskę wanilii, wyskrob nasionka i dodaj je do garnka. Wrzuć także strąk. Podgrzewaj masę, mieszając, a gdy dojdzie do stanu bliskiego wrzeniu, zdejmij garnek z ognia i odstaw, aby smaki się przegryzły. Usuń strąk wanilii.

3. Umieść żółtka w misce z resztą cukru i utrzyj wszystko mikserem – masa powinna zwiększyć objętość i ściekać z końcówek ubijaczy w postaci gęstych strużek (zajmie ci to około 2 minuty). Stopniowo wmieszaj do otrzymanej mikstury waniliową śmietankę, po czym przelej wszystko do reszty śmietanki w garnku. Postaw garnek

na bardzo małym ogniu i podgrzewaj masę aż zgęstnieje (8–10 minut), stale mieszając drewnianą łyżką – poznasz, że jest gotowa, gdy po wyjęciu z niej łyżki jej tył będzie pokryty cienką warstwą mikstury. Uważaj, aby masa się nie zagotowała, bo wtedy się zwarzy.

4. Wlej masę do miski i wstaw ją do zlewu wypełnionego lodowatą wodą (dzięki temu zatrzymasz proces gotowania) i pozostaw ją tam do wystygnięcia; od czasu do czasu lekko ją przemieszaj. Gdy wystygnie, wstaw ją do lodówki na 3 godziny. Wmieszaj purée z gruszek oraz 2 łyżki sherry i wlej ją do maszyny do lodów; dalej postępuj zgodnie z zaleceniami producenta. Przełóż lody do pojemnika, przykryj i wstaw do zamrażarki. Jeśli nie masz maszyny do lodów, wlej masę wraz z purée gruszkowym do miski (takiej, którą możesz wstawić do zamrażarki), przykryj i wstaw ją do zamrażalnika. Wyjmuj ją co godzinę i mieszaj, aby rozbić kryształki lodu (cały proces powinien zająć około 4 godziny). Dzięki temu otrzymasz kremowe lody bez maszyny.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 477 kcal • 27 g tłuszczu • 15 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 44 g węglowodanów • 44 g cukru • 3 g błonnika • 4 g białka • 0,1 g soli

Bezstresowe & zdrowe dni powszednie tygodnia

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

Kilka chwil i głód znika



**Stir-fry z wieprzowiną
i makaronem jajecznym, str. 46**



**Chili, pory, czosnek i jajka na
toście, str. 51**



**Croissant z prosciutto, brie
i żurawiną, str. 52**

Na rozgrzanie

**Zupa z kapusty toskańskiej
z klopsami i fasolką, str. 43**



gf

Prościej się nie da

Zdrowsze posiłki na dni powszednie całego tygodnia

Wybór naszych lekkich posiłków, w sam raz na czas chłódów, zbliżających się świąt, kiedy lubimy sobie pofolgować. Są szybkie, proste i niedrogie.

przepisy **CASSIE BEST** zdjęcia **ROB STREETER**



Ryba w pikantnej panierce z soczewicą i papryką

LICZBA PORCJI: 4 **PRZYGOTOWANIE** 15 min **ut PRZYZRZĄDZANIE:** 15 minut

2 saszetki (po 200g) ugotowanej soczewicy Puy
1 słoik (200 g) pieczonej papryki w oliwie, odcedzonej i porwanej na mniejsze kawałki
50 g czarnych oliwek, z grubsza posiekanych
1 cytryna, zetrzyj z niej skórkę, a potem pokrój owoc w cząstki

3 łyżki oliwy lub oleju rzepakowego
4 filety (po 140 g) z dorsza (lub innej ryby o białym mięsie)
100 g świeżych okruszków chleba
1 łyżka harissy
1/2 małego pęczka pietruszki, posiekanej

Nagrzewaj piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). W brytfannie do zapiekania wymieszaj soczewicę, paprykę, oliwkę, skórkę z cytryny oraz 2 łyżki oliwy. Przypraw do smaku i umieść

na wierzchu filety rybne. Wymieszaj okruszki chleba z harissą i resztą oliwy, po czym otrzymaną panierką pokryj filety ryby. Piecz wszystko przez 12–15 minut, aż ryba będzie wypieczona, panierka chrupiąca, a soczewica gorąca. Posyp całość pietruszką i skrop sokiem wyciśniętym z cząstek cytryny.

KORZYŚCI mało kalorii • błonnik • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 425 kcal • 13 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 34 g węglowodanów • 2 g cukru • 8 g błonnika • 38 g białka • 2,0 g soli

Zupa z kapusty tokańskiej z klopsami i fasolką cannellini

LICZBA PORCJI 4

PRZYGOTOWANIE 15 minut

PRZYZRZĄDZANIE 25 minut

**2 łyżki oliwy lub oleju
rzepakowego**

6 kielbasek wieprzowych

1 czerwona cebula, posiekana

3 ząbki czosnku, rozgniecione

**½-1 łyżeczka płatków chili
(opcjonalnie)**

**200 g kapusty tokańskiej
(cavolo nero) lub jarmużu,
posiekanej**

**2 puszki (po 400 g) fasolki
cannellini**

1 drobiowa kostka rosółowa

**1 cytryna, z całej zetrzyj skórkę,
z połowy wyciśnij sok**

1 Na dużej patelni rozgrzej oliwę, po czym wyciśnij na nią porcję mięsa kielbasianego wielkości niewielkich klopsików – powinieneś otrzymać około pięć sztuk z jednej kielbasy. Wyrzuć skórki. Podsmaż klopsiki ze wszystkich stron, aż się zrumienią, a następnie przełóż je na talerz. Na tę samą patelnię dodaj cebulę i smaż ją przez 8 minut, aż zmięknie, po czym dodaj czosnek oraz chili (jeżeli masz ochotę), wymieszaj i smaż wszystko jeszcze przez minutę.

2 Dodaj na patelnię resztę składników wraz z klopsikami i wlej 700 ml gorącej wody. Przypraw do smaku, wymieszaj, przykryj i gotuj

przez 8–10 minut, aż kapusta zmięknie, a klopsiki będą w środku ugotowane. Jeżeli chcesz, aby zupa była rzadsza, dodaj trochę więcej wody. Podawaj w głębokich talerzach ze świeżym pieczywem.

KORZYŚCI błonnik • wit C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 470 kcal • 27 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 34 g węglowodanów • 6 g cukru • 6 g błonnika • 19 g białka • 2,3 g soli



Nachos ze słodkich ziemniaków

LICZBA PORCJI 2

PRZYGOTOWANIE 15 minut

PRZYZRĄDZANIE 35 minut

3 małe słodkie ziemniaki (ok. 600 g)

1 łyżka oleju rzepakowego

1 puszka (400 g) czarnej fasoli, odcedzonej

100 g salsy pomidorowej

40 g cheddara, startego

1 awokado

sok z 1 limonki

mały pęczek kolendry, listki

oberwane i z grubsza posiekane

1/2 czerwonej cebuli, posiekanej

1 Nakłuj ziemniaki w kilku miejscach i wstaw je do mikrofalówki na 10 minut lub do piekarnika nagrzanego do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem) na 40 minut.

2 Nagrzej piekarnik (lub zwiększ temperaturę, jeśli piekęs ziemniaki) do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Przekrój ziemniaki na pół i wybierz z każdego mniej więcej połowę farszu (zachowaj go i wykorzystaj do przygotowania innego posiłku; możesz go roznieść na purée i zamrozić). Przekrój skórki ziemniaków wzdłuż na pół, przypraw je i natrzyj olejem. Wylóż blachę papierem do pieczenia, rozłóż na niej w pojedynczej warstwie skórki ziemniaków i piecz je przez 15 minut, aż staną się chrupiące.

3 Rozsyp na nich fasolę, skrop salsa, posyp serem i wstaw je z powrotem do piekarnika na 10–15 minut, aż ser zacznie bulgotać. Pokrój awokado w kostkę, wymieszaj je z sokiem z limonki i nałóż na upieczone nacho; przybierz całość kolendrą oraz czerwoną cebulą.

KORZYŚCI wapń • błonnik • wit C • 3 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 691 kcal • 30 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 79 g węglowodanów • 36 g cukru • 6 g błonnika • 16 g białka • 1,5 g soli





Zupa z ciecierzycy z pieczonym pasternakiem

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 15 minut PRZYZRĄDZANIE: 30 min

4 duże korzenie pasternaku, pokrojone w słupki (ok. 500 g)
2 łyżki oleju roślinnego
2 łyżeczki nasion kuminu
1 cebula, posiekana
pełeczek kolendry, listki oberwane, łodyżki bardzo drobno posiekane
3 łyżki pasty curry (my użyliśmy pasty balti)
2 puszki (po 400 g) ciecierzycy
400 ml mleczka kokosowego
2 limonki, z jednej wyciśnij sok, drugą

pokrój w cząstki jogurt, ryż lub chlebki naan, do podania

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Rozłóż słupki pasternaku na blasze i wymieszaj je z połową oleju oraz z kuminem; przypraw do smaku. Piecz przez 25-30 minut, aż zmiękną.
2 Na patelni rozgrzej resztę oleju. Dodaj cebulę oraz łodyżki kolendry i smaż wszystko przez 15 minut, aż cebula bardzo zmięknie i się skarmelizuje. Dodaj pastę curry, wymieszaj i smaż jeszcze przez minutę, po czym dodaj ciecierzycę i

mleczko kokosowe. Gotuj wszystko przez 10 minut, aż sos zgęstnieje i oblepi ziarna ciecierzycy. Dodaj sok z limonki i w razie potrzeby przypraw wszystko do smaku.
3. Na wierzch curry nałóż pieczony pasternak, posyp całość listkami kolendry i podawaj z cząstkami limonki, jogurtem oraz ryżem lub chlebkami naan.

KORZYŚCI wegańskie • kwas foliowy • błonnik • żelazo • 2 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 517 kcal • 30 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 41 g węglowodanów • 12 g cukru • 15 g błonnika • 14 g białka • 0,5 g soli

Stir-fry z wieprzowiną i makaronem jajecznym

LICZBA PORCJI 4

PRZYGOTOWANIE 15 minut

PRZYRZĄDZANIE 15 minut

3 łyżki oleju sezamowego

350 g chudej wieprzowiny, zmielonej

350 g chińskiego makaronu

jajecznego

kawałek imbiru wielkości kciuka,

obrazy i posiekany lub 1 i ½ łyżki

pasty z imbiru

3 ząbki czosnku, rozgniecione

lub 1 łyżka pasty czosnkowej

320 g warzyw do potrawy typu stir

fry (użyliśmy 2 opakowań po 160 g

mieszanki groszku śnieżnego,

kukurydzy mini, kiełków soi,

marchewki i papryki)

4 łyżki sosu sojowego o obniżonej

zawartości soli

2 łyżki skrobi kukurydzianej

4 łyżki słodkiego sosu chili

1 W woku lub na patelni rozgrzej olej.

Dodaj mięso mielone, rozdrobnij je łyżką i smaż na dużym ogniu przez 8 minut, aż się zrumieni. W tym czasie zagotuj czajnik wody, po czym zalej wrzątkiem makaron. Odstaw go na 5–10 minut, aby zmiękł.

2 Na wok lub patelnię dodaj imbir, czosnek oraz warzywa i smaż wszystko przez 2–3 minuty.

Wymieszaj 1 łyżkę sosu sojowego ze skrobią kukurydzianą na pastę.

Następnie dodaj do niej resztę sosu sojowego, sos chili oraz 2 łyżki wody i ponownie wymieszaj. Odcedź makaron i dodaj go wraz z otrzymanym sosem do warzyw. Smaż wszystko do czasu, aż makaron pokryje się sosem (w razie potrzeby dodaj chlup wody), zaraz podawaj.

KORZYŚCI 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA 599 kcal • 19 g tłuszczu • 4 g

nasyconych kwasów tłuszczowych • 74 g

węglowodanów • 11 g cukru • 5 g błonnika • 31 g

białka • 4,2 g soli

Makaron z kurczakiem i kremowym sosem z dyni

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 15 minut PRZYZRĄDZANIE 30 minut

1 l wywaru z kurczaka
½ dyni piżmowej, obranej i pokrojonej w drobną kostkę
2 piersi z kurczaka
400 g makaronu (my użyliśmy casarecce)
50 g serka śmietankowego
75 g orzechów pekan, posiekanych
mały pęczek pietruszki, posiekanej
25 g parmezanu, startego, plus trochę do podania

1 Wlej wywar do garnka i doprowadź do wrzenia. Dodaj dynię oraz kurczaka, przykryj i gotuj wszystko na małym ogniu przez 15 minut, do czasu, aż kurczak i dynia będą ugotowane. Jeśli mięso z kurczaka ugotują się szybciej, przełóż je z garnka na talerz i kontynuuj gotowanie dyni, aż zmięknie. Wylów dynię z garnka łyżką cedzakową, wywar pozostaw w garnku.

2 Ponownie zagotuj wywar i dodaj do niego makaron – płynu powinno być tyle, aby pokrył cały makaron. Gotuj wszystko, mieszając w regularnych odstępach, aż makaron wystarczająco zmięknie i wchłonie większość wywaru (w razie potrzeby dolej trochę wody). Porwij mięso kurczaka na mniejsze kawałki.

3 Dodaj do garnka z powrotem dynię, a następnie serek śmietankowy, orzechy pekan, pietruszkę oraz parmezan. Gotuj wszystko na małym ogniu jeszcze przez minutę lub dwie, po czym dodaj mięso z kurczaka. Przypraw potrawę do smaku i podawaj z dodatkowym parmezanem, jeśli masz ochotę.

KORZYŚCI zdrowe • błonnik • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 672 kcal • 21 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 80 g węglowodanów • 7 g cukru • 9 g błonnika • 36 g białka • 1,0 g soli

Kulebiak z ciasta filo z łososiem

LICZBA PORCJI 6

PRZYGOTOWANIE 20 minut

PRZYZRĄDZANIE 50 minut

2 jajka

3 łyżki oliwy lub oleju rzepakowego

200 g pieczarek, posiekanych

1 saszetka (200 g) ugotowanego

ryżu brązowego

½ małego pęczka koperku

2 cytryny, z 1 zetrzyj skórkę i wyciśnij

z niej sok, drugą pokrój w cząstki, do

podania

2 łyżki kaparów, posiekanych

1 opakowanie ciasta filo (7 płatów,

270 g wagi całkowitej)

liście sałat, do podania

600 g filetu z łososia, bez ości, bez

skóry

1 Włóż jajka do wrzącej wody i gotuj przez 7 minut, po czym przełóż je do lodowatej wody. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy, dodaj pieczarki, przypraw je odrobinę do smaku i smaż, od czasu do czasu mieszając,

przez 8–10 minut, aż się zrumienią. Dodaj ryż, koperek, skórkę oraz sok z cytryny i kapary; przypraw do smaku i zdejmij patelnię z ognia.

2 Wylóż blachę papierem do pieczenia, po czym rozłóż na niej dwa płaty ciasta filo, jeden obok drugiego, tak by trochę na siebie nachodziły. Posmaruj je olejem, po czym rozłóż na nich kolejne dwa płaty. Posmaruj je olejem i powtórz cały proces z kolejnymi dwoma płatami ciasta. Natnij filet łososia wzdłuż jednego boku, lecz nie przekrawaj go do końca – powinieneś móc otworzyć go niczym książkę. Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z

termoobiegiem).

3 Umieść otwarty filet łososia na cieście i nałóż na jedną połowę nadzienie z ryżu. Obierz i pokrój w plastry jajka, po czym rozłóż je na ryżu. Zamknij łososia, przypraw go do smaku i owiń ciastem, tak by powstała paczuszka. Przykryj ją pozostałym płatem ciasta i mocno go zgnieć, aby wierzch kulebiaka był pofalowany. Skrop wierzch oliwą i piecz kulebiak przez 40 minut. Podawaj z cząstkami cytryny i liśćmi sałat.

KORZYŚCI omega-3

PORCJA ZAWIERA: 477 kcal • 25 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 34 g węglowodanów • 2 g cukru • 3 g błonnika • 29 g białka • 0,9 g soli



Wegański lunch na szybko

Wykorzystaj resztki z niedzielnego obiadu, przygotuj to szybkie i pyszne wegańskie danie, które z powodzeniem przechowasz w lodówce! *przepis SOPHIE GODWIN zdjęcie ROB STREETER*

Bataty, kalafior i soczewica w jednym garnku

MAŁO

KALORII

BŁONNIK

425

PORCJI

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE

20 minut GOTOWANIE 35 minut

1 duży batat, nieobrazy, pokrojony w średnią kostkę

1 kalafior, podzielony na większe różyczki

1 łyżka garam masala

3 łyżki oleju z orzeszków

2 ząbki czosnku

200 g zielonej soczewicy

kawałek imbiru, drobno pokrojony

1 łyżeczka musztardy Dijon

1 i 1/2 limonki, sam sok

2 marchewki

1/4 czerwonej kapusty

1/2 małego pęczka kolendry

1 Nastaw piekarnik na 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem)

Przemiesza batata i kalafior z garam masalą i olejem, dopraw solą i pieprzem. Rozłóż warzywa na blaszce. Dodaj czosnek i piecz przez 30-35 minut, do miękkości.

2 W tym czasie zalej soczewicę 400 ml zimnej wody. Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 20-25 minut, aż soczewica będzie ugotowana, ale nierozpadająca się. Odcedź.

3 Wyjmij czosnek i wyciśnij ze skórki. Przełóż do miski z resztą oleju, imbirem, musztardą, szczyptą cukru i 1/3 soku z limonki.

Wymieszaj z ciepłą soczewicą i dopraw do smaku. Na grubej tarce zetrzyj marchewkę, posiekaj kapustę i kolendrę. Polej warzywa resztą soku z limonki. Dopraw.

4 Rozdziel soczewicę na 4 miseczki

(lub pojemniki, jeśli chcesz przechować danie na później)
Oblóż sałatką z marchwi i kapusty oraz batatem i kalafiozem.

KORZYŚCI wegańskie • zdrowe • niskokaloryczne • kwas foliowy • błonnik • witamina C • żelazo • 4 z 5 porcji warzyw • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 350 kcal • 11 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 41 g węglowodanów • 13 g cukru • 13 g błonnika • 15 g białka • 0,3 g soli



TOSTY NA PRZEKĄSKĘ

Chcesz się dobrze poczuć? Zjedz pyszne małe co nieco i nie marnuj chleba. Podpowiadamy, co można zrobić z pieczywem, które masz w domu od kilku dni.

Hummus z burakiem,
oliwki i mięta



Pikantna fasola

Odsącz 400 g fasoli w puszcze (dowolny gatunek, możesz mieszać kilka) i wrzucić ją do rondla, dodając krojone pomidory z puszki (ok. 230 g), 1 drobno posiekane, małe czerwone chili, 1 zmiażdżony ząbek czosnku oraz 2 łyżki sosu Worcestershire. Gotuj na wolnym ogniu przez 4-5 minut. Rozłóż na tostach i podawaj.

Zimowy pudding

Podgrzej 300 g świeżych lub zamrożonych, jagodowych owoców (np. czerwonych i czarnych porzeczek, jagód, borówek, malin), dodając 2 łyżki cukru pudru. Trzymaj je na ogniu przez 3-4 minuty, aż cukier się rozpuści, a owoce puszczą sok. Polej tosty i podawaj z kleksem niskotłuszczowej śmietany.

Pieczone jabłko z cynamonem

2 kromki pieczywa na tosty posmaruj roztopionym masłem i posyp cynamonem. Pokrój w plasterki 1 jabłko, i rozłóż je na pieczywie, polewając odrobiną miodu. Piecz przez 15 minut w temperaturze 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Posyp posiekanymi orzechami laskowymi i zjadaj na ciepło.

Stopiony ser pleśniowy

Zmieszaj 85 g pokruszonego, niebieskiego, pleśniowego sera z 3 łyżkami śmietany o niskiej zawartości tłuszczu. Rozprowadź na tostach i stop ser pod grillem, do momentu, gdy zacznie „bąbelkować”. Na wierzchu rozłóż karmelizowaną cebulę i podawaj na ciepło.

Hummus z burakiem, oliwki i mięta

Wrzuć do miski 210 g odsączonej ciecierzycy z puszki, dodaj 100 g ugotowanych buraków, 1 łyżkę soku cytrynowego, 1 starty ząbek czosnku i 1 łyżkę oleju. Zblenduj ręcznym blenderem. Rozsmaruj hummus na grzance. Na wierzchu ułóż kilka plasterków gotowanego buraka, posyp pokruszoną fetą, pokrojonymi oliwkami Kalamata i listkami mięty.

Chilli, pory, czosnek i jajka

Podgrzej na patelni 1 łyżkę oliwy z oliwek, dodaj 1 por, pokrojony w plastry, 1 posiekany ząbek czosnku, szczyptę płatków chilli. Dopraw solą, duś aż pory będą miękkie (około 6-8 minut). Przesuń je na krawędź patelni. Wlej jeszcze 1 łyżkę oliwy, wbij 2 jajka i usmaż. Dwa posty posmaruj gęstym greckim jogurtem naturalnym i polej odrobiną soku z cytryny. Rozłóż na nich pory i jajka. Posyp płatkami chilli i solą morską. Ciesz się smakiem płynnego żółtka, ściekającego z twojej przekąski...

Aby mieć dobre, chrupiące tosty, wykorzystaj lekko czerstwy chleb. Najlepszy będzie wiejski na zakwasie albo ciabatta. Nigdy nie wyrzucaj pieczywa. Aby przygotować tosty, możesz zużyć wszelkie resztki po domowych posiłkach.



Chilli, pory, czosnek i jajka

Z mincemeat i migdałami

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 5 minut
GOTOWANIE 5 minut

Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Ubij razem 50 g miękkiego masła, 50 g drobnego, brązowego cukru, 50 g mielonych migdałów i szczyptę soli. Dodaj 1/2 łyżki ekstraktu z migdałów, 1 jajko i wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Podziel na pół 4 rogaliki, rozsmaruj na nich obficie masło z migdałami, na każdej połówce połóż łyżeczkę mincemeat (lub innej mieszanki bakaliowej). Nałóż na wierzch jeszcze trochę pasty maślano-migdałowej i posyp płatkami migdałów. Piecz przez 15-20 minut, aż nadzienie się zapiecze. Odstaw na 10 minut, obficie posyp cukrem pudrem.

PORCJA ZAWIERA 577 kcal • 34 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 55 g węglowodanów • 33 g cukru • 2 g błonnika • 12 g białka • 0,9 g soli

4 sposoby

na croissanta

Zmień kupionego w sklepie francuskiego rogalika w coś całkowicie zaskakującego i nadzwyczajnie pysznego.

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

Wgryź się w soczystą słodycz!



Prosciutto, brie i żurawina

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 minut GOTOWANIE 20 minut

Rozgrzej grill. Przekrój 4 rogaliki na połówki. Na każdej połówce rozsmaruj sos żurawinowy. Na jednej z połówek każdego croissanta połóż szynkę, na drugiej plasterki sera brie. Połącz je, kładąc szynkę na ser. Grilluj przez kilka minut, by stopić ser i wyostrzyć prosciutto. Każdą kanapkę przełóż rukolą.

PORCJA ZAWIERA 577 kcal • 34 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 55 g węglowodanów • 33 g cukru • 2 g błonnika • 12 g białka • 0,9 g soli

Szynka i ser – po nowemu

Wędzony łosoś i jajecznic

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE
5 minut GOTOWANIE 10 minut

Rozgrzej grill. Rozdziel na połówki 4 rogaliki, każdą lekko stostuj. Rozpuść na patelni trochę masła. Rozbij 6 jajek, wymieszaj, dopraw. Wlej na patelnię. Kiedy się zetną (na wolnym ogniu), ale nadal będą miękkie, wlej 50 ml śmietany, dorzuć garść posiekanego szczypiorku.

Na 4 połówkach rogalików rozłóż po kilka plasterków wędzonego łososa oraz kremową jajecznicę. Posyp szczypiorkiem i odrobiną świeżo mielonego czarnego pieprzu. Przykryj drugą połową.

KORZYŚCI omega-3

PORCJA ZAWIERA 502 kcal • 31 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 26 g węglowodanów • 4 g cukru • 2 g błonnika • 29 g białka • 1,9 g soli



Smaczne, klasyczne połączenie

To zestawienie naprawdę działa!

Boczek i banany na tostach w stylu francuskim

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE
5 minut GOTOWANIE 10 minut

Podziel na połówki 4 rogaliki. Ułóż na nich po kilka plasterków chrupiącego, wędzonego boczku i trochę pokrojonych bananów. Ubij razem 4 jaja, 100 ml mleka i 2 łyżeczki syropu klonowego. Zalej mieszanką rogaliki, dociskając je, by wchłonęły cały płyn. Na dużej patelni rozgrzej trochę masła. Smaż croissanty przez 3-4 minuty z każdej strony, naciskając łopatką, by cała ich powierzchnia dotykała patelni. Po usmażeniu posyp cukrem pudrem, podawaj z syropem klonowym.

PORCJA ZAWIERA 434 kcal • 23 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 37 g węglowodanów • 15 g cukru • 2 g błonnika • 18 g białka • 1,5 g soli



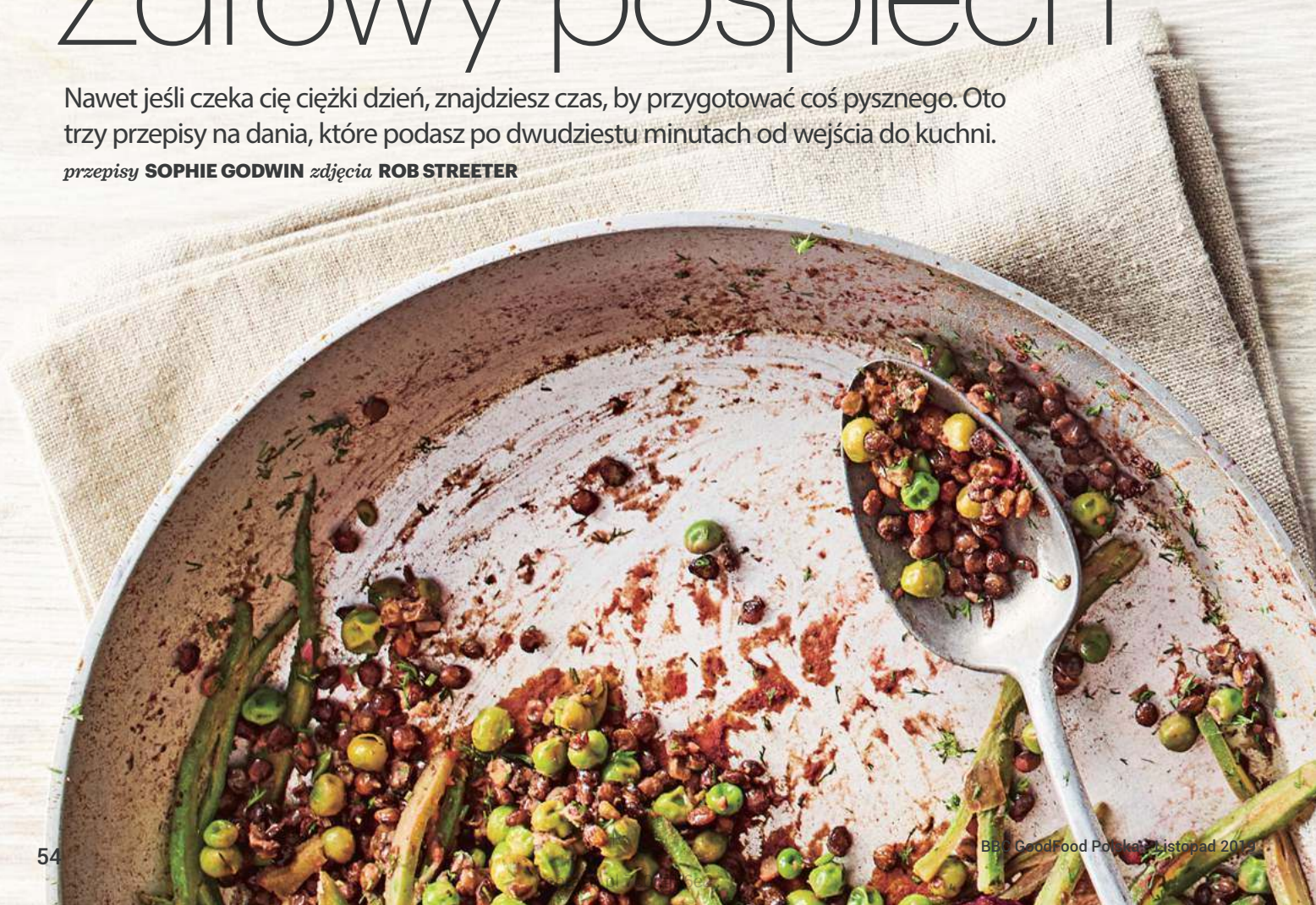


Dania na szybko

Zdrowy pośpiech

Nawet jeśli czeka cię ciężki dzień, znajdziesz czas, by przygotować coś pysznego. Oto trzy przepisy na dania, które podasz po dwudziestu minutach od wejścia do kuchni.

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



Śniadanie

Owsianka z konfiturą z borówek, figami i pistacjami



LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 5 minut
GOTOWANIE 5 minut

150 g płatków
owsianych
100 ml mleka
120 g mrożonych
borówek
sok i skórka z ½

pomarańczy
1 figa, w plasterkach
1 łyżka pistacji,
prażonych i
posiekanych

1 W rondelku zagotuj płatki z mlekiem, 450 ml wody i szczyptą soli i gotuj 5 minut. W kuchence mikrofalowej podgrzewaj borówki w soku z pomarańczy i ze skórką przez 2-3 minuty.

2 Rozdziel owsiankę do miseczek, polej borówkami i ozdób plasterkami figi i pistacjami.

KORZYŚCI zdrowe • błonnik • witamina C • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 412 kcal • 10 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 62 g węglowodanów • 10 g cukru • 9 g błonnika • 13 g białka • soli brak

Lunch

Perski omlet z ziołami



LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 minut
GOTOWANIE 10 minut

3 jajka
½ łyżeczka proszku do
pieczenia
½ łyżeczki kurkumy
1 pęczek kolendry i pietruszki,
posiekane
1 pęczek koperku, posiekany
4 dymki, pokrojone w cienkie
plasterki

1 łyżka czarnej porzeczki lub
borówek
1 łyżka podprażonych
orzechów laskowych, grubo
posiekanych
1 łyżka oleju rzepakowego
tłoczonego na zimno
30 g sera feta, pokruszonego

1 Włącz grill na pełną moc. Ubij trzepaczką jajka w dużej misce, z kurkumą, proszkiem do pieczenia i dopraw solą i pieprzem. Wmieszaj większość ziół, dymkę, porzeczkę i orzechy.

2 Na nieprzywierającej patelni rozgrzej olej. Przelej jajka i smaż 8-10 minut, aż omlet się zetnie, po czym wstaw patelnię pod grill na minutę lub dwie. Przed podaniem obsyp resztą zieleniny i fetą.

KORZYŚCI zdrowe • niskokaloryczne • kwas foliowy • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw dziennie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 198 kcal • 11 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 9 g węglowodanów • 6 g cukru • 3 g błonnika • 14 g białka • 0,7 g soli





Kolacja

Stek z sałatką z buraka, chrzanu i soczewicą na ciepło



LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 minut
GOTOWANIE 10 minut

1 łyżka ostrego sosu chrzanowego	200 g mrożonego groszku
2 łyżki jogurtu greckiego	250 g ugotowanej soczewicy w torebkach
½ łyżeczki miodu	120 g fasolki szparagowej
sok z 1 cytryny	200 g gotowanych buraków, pokrojonych w kawałki
200 g stek z połówki wołowej	½ pęczka koperku
1 i ½ łyżki oleju rzepakowego tłoczonego na zimno	2 garści rukoli
2 ząbki czosnku	

1 Wymieszaj chrzan z jogurtem i miodem.

Dopraw i wlej sok z cytryny do smaku.

2 Dopraw stek z obu stron solą i czarnym pieprzem. Na patelni rozgrzej olej i smaż mięso 2-3 minuty z każdej strony, do średniego stopnia wysmażenia. Odłóż stek, by odpoczął.

3 Na tej samej patelni podsmaż czosnek i wsyp soczewicę, groszek, fasolkę i kawałki buraka. Gotuj przez kilka minut mieszając, aż groszek i buraki będą gorące. Zdejmij z ognia, dodaj resztę soku z cytryny, koperek i rukolę.

4 Pokrój stek w cienkie plastry. Rozłóż sałatkę z soczewicy na dwa talerze, obłóż stekiem i polej dressingiem z chrzanu.

KORZYŚCI zdrowe • niskokaloryczne • wapni • kwas foliowy • żelazo • 4 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 496 kcal • 13 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 44 g węglowodanów • 20 g cukru • 16 g błonnika • 42 g białka • 1,6 g soli

Wolne gotowanie

Schab miodowo-musztardowy

Przygotuj danie rano i ciesz się spokojnym lunchem w weekendowe popołudnie.

przepis **CASSIE BEST** zdjęcie **SAM STOWELL**

Schab miodowo-musztardowy z wolnowara

LICZBA PORCJI 4-6

PRZYGOTOWANIE 30 minut plus

minimum 2 godziny

MARYNOWANIA

GOTOWANIE 5-6 godzin

1 i ½ łyżeczki kminu rzymskiego

2 ząbki czosnku

5-6 gałązek tymianku

2 łyżki oleju rzepakowego

1,8 kg schabu, bez skóry i tłuszczu

300 g szalotek

1 mały seler, obrany i pokrojony w małą kostkę

2 jabłka, obrane i pokrojone w łódeczki

150 ml białego wina

250 ml bulionu z kury

1 łyżka miodu

1 łyżka musztardy Dijon

1 W moździerzu rozetrzyj kmin, czosnek i 3 gałązki tymianku. Dodaj

1 łyżkę oleju, dopraw solą i pieprzem. Wetrzyj pastę w mięso, przykryj i odstaw w chłodne miejsce na co najmniej 2 godziny, a najlepiej na 24 godziny.

2 Nastaw wolnowar na tryb LOW. Cebulki zalej litrem wrzątku i zostaw do nasiąknięcia na 2 minuty, odcedź i przepłucz pod zimną wodą (dzięki temu łatwiej je obierzesz).

Odetnij korzonki i zdejmij skórkę. 3 Na patelni rozgrzej resztę oleju i podsmaż szalotki, po czym przełóż do wolnowara. Dodaj do nich jabłka i seler, dopraw i zamieszaj.

4 Na tej samej patelni podsmaż schab ze wszystkich stron i przełóż do wolnowara, grzbietem do góry. Wlej wino na patelnię i gotuj przez minutę. Dodaj bulion, miód i musztard. Gotuj kolejną minutę, po czym zalej mieszaniną mięso.

Przykryj wolnowar. Gotuj danie

przez 5-6 godzin. Jeśli jesteś w domu, możesz w połowie duszenia obrócić mięso i przemieszać warzywa.

5 Wyjmij schab z naczynia, przykryj folią aluminiową i odstaw na 10 minut, zanim go pokroisz.

Podawaj z duszonymi warzywami i surówką.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw

PORCJA ZAWIERA (6) 597 kcal • 41 g

tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów

tłuszczowych • 9 g węglowodanów • 9 g

cukru • 4 g błonnika • 42 g białka • 0,7 g soli



gf Wskazówki

Szybszy tryb pieczenia powinien zająć od 3 do 4 godzin. Mniejszy wolnowar wymaga mniej czasu.

Rodzina I Z D R O W I E

Zbliża się zima, mikołajki, święta. Proponujemy dzieciakom i rodzicom świetną zabawę: upieczenie razem ciasto w kształcie bałwana i bałwankowe ciasteczka, a także łatwe tarty z dżemem. Zapraszamy też na gofry ze śliwkami i sycący brunch.

gf
**w dobrej
formie**





RODZINA

WYPIEKI NA WESOŁO

Ciasta i ciasteczka z zimowymi motywami wprowadzą całą rodzinę w świąteczny nastrój.

Upiecz je z dziećmi. Będą zachwycone, że mogą pomóc.

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

Ciasto-bałwan

**LICZBA PORCJI 16 PRZYGOTOWANIE 1 godzina plus
STUDZENIE I CHŁODZENIE PRZYZRĄDZANIE 50 minut**

**225 g miękkiego masła, plus trochę
do natłuszczenia foremki**

225 g drobnego cukru trzcinowego

4 duże jajka

skórka otarta z 1/2 cytryny

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

225 g mąki samorosnącej

chlust mleka

Na krem

125 g miękkiego masła

300 g cukru pudru, przesianego

1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

1 łyżka mleka

Do dekoracji

cukier puder, do oprószenia

**1 opakowanie (500 g) białego lukru
plastycznego**

lukier plastyczny w kolorach:

zielonym, niebieskim,

pomarańczowym i czarnym (lub

wykorzystaj biały lukier

**plastyczny, uprzednio wymieszany
z barwnikami spożywczymi)**

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobieganiem). Natłusć i wyłóż papierem do pieczenia dwie tortownice o średnicy 18-19 cm.

2 Za pomocą miksera ubij masło z cukrem na jasną, puszystą masę. Kontynuując ubijanie, dodawaj jajka, po jednym naraz, po każdym dodaniu zeskrobując masę z boków miski. Dodaj skórkę z cytryny, wanilię, mąkę, mleko oraz szczyptę soli i wymieszaj, aby składniki się połączyły, po czym rozdziel ciasto do przygotowanych foremek.

3 Piecz ciasta na środkowej półce piekarnika przez 25-30 minut, aż patyczek wetknięty w środek wyjdzie suchy. Po wyjęciu ciast z piekarnika pozostaw je na 10 minut w foremkach, aby przestygły, po czym wyłóż je na kratkę do całkowitego wystygnięcia.

4 Aby przygotować krem, umieść masło w dużej misce i ubij je mikserem, aż będzie puszyste. Następnie dodawaj stopniowo cukier puder, po 2-3 łyżki naraz, cały czas mieszając, aby dobrze połączył się z masłem. Dodaj też wanilię i masło (mniej więcej po tym, jak już wmixasz połowę cukru pudru). Przełóż upieczone ciasta niewielką ilością kremu i umieść je na podkładce do tortu lub paterze. Resztą kremu pokryj wierzch oraz boki ciasta. Wstaw je do lodówki na 30 minut.

JAK DEKOROWAĆ

1 Na blacie lekko oprószonym cukrem pudrem rozwałkuj biały lukier plastyczny na placek takiej wielkości, jaka wystarczy, by pokryć nim wierzch oraz boki twojego dwupiętrowego ciasta. Przenieś lukier na ciasto i ostrożnie oblóż nim cały tort. Odkrój nadmiar lukru, owiń i odłóż.

2 Rozwałkuj zielony lukier i wytnij z niego półokrąg, posługując się tortownicą za wzór – to będzie kapelusze bałwana. Posmaruj go z jednej strony wodą i przyklej na cieście. Następnie wytnij pasek z zielonego lukru i odznacz na nim wzorek, aby otrzymać opaskę, która będzie przybraniem czapki, przytnij go do odpowiedniej długości i przyklej.

3 Aby zrobić nos, uformuj z pomarańczowego lukru kuleczkę i odrobinę ją spłaszcz. Uśmiech zrób odciskając delikatnie w lukrze na cieście brzeg szklanki. Z czarnego lukru wytnij dwa kółeczka, które posłużą za oczy, a ze skrawków białego lukru zrób mniejsze kółeczka, które staną się źrenicami. Aby zrobić szalik, owiń tort u samego dołu paskiem z niebieskiego lukru, a potem nożem odznacz frędzle.

**PORCJA ZAWIERA: 455 kcal • 12 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów
tłuszczowych • 65 g węglowodanów • 54 g cukru • 1 g błonnika • 4 g białka •
0,5 g soli**



Ciasteczka bałwanki

Są idealne do tego, by dekorowały je małe rączki. Można je upiec, zamrozić i wykorzystać w zimowy dzień, kiedy będziesz chciał zapewnić milusińskim ciekawą rozrywkę.

LICZBA PORCJI 20 PRZYGOTOWANIE 1 godzina

plus STUDZENIE I ZASTYGANIE LUKRU

PRZYZRĄDZANIE 14 minut (porcja)

125 g miękkiego masła

**125 g drobnego cukru
trzcinnowego**

1 jajko, rozkłócone

**1 łyżeczka ekstraktu
waniliowego**

250 g mąki pszennej

Do dekoracji

**400 g białego lukru
plastycznego**

cukier puder, do oprószenia

**1 opakowanie (100 g) lukru
plastycznego w kolorach:**

**czerwonym, żółtym,
czarnym, niebieskim**

1 tubka białego lukru

1 tubka czarnego lukru

1 Nagrzej piekarnik do 190 st. C (170 st. C z termoobiegiem). Mikserem utrzyj masło z cukrem na jasną, puszystą masę, po czym dodaj jajko oraz ekstrakt waniliowy i ubij wszystko ponownie, aby składniki się połączyły. Wmieszaj łyżką mąkę, po czym kontynuuj miksowanie, aby otrzymać dość miękkie ciasto. Przełóż je na lekko oprószony mąką blat i delikatnie zagnieć. Następnie przełóż je na talerz, przykryj i wstaw do lodówki na minimum 2 godziny.

2 Na lekko oprószonym mąką blacie rozwałkuj ciasto na grubość ok. 1/2 cm. Za pomocą okrągłego wykrawacza do ciasteczek lub szklanki wycinaj krążki o średnicy 7 cm. Zbierz skrawki, rozwałkuj je i wykrój jeszcze więcej krążków.

3 Przenieś krążki na dwie wyłożone papierem do pieczenia blachy i piecz je przez 8–14 minut, aż lekko się z brzegów zrumienią. Odstaw do wystygnięcia.

4 Na blacie lekko oprószonym cukrem pudrem rozwałkuj biały lukier plastyczny. Wytnij z niego krążki o średnicy 7 cm, jak wcześniej, z pomocą okrągłego wykrawacza do ciasteczek lub szklanki. Następnie wykorzystaj biały lukier z tubki, aby przykleić krążki z lukru plastycznego do ciasteczek (wystarczy kapka). Zagnieć ze sobą trochę żółtego lukru z niebieskim, aby otrzymać lukier zielony. Zrób to samo z lukrem czerwonym oraz żółtym, aby otrzymać kolor pomarańczowy (możesz kupić gotowe lukry w kolorach zielonym i pomarańczowym).

Rozwałkuj każdy z lukrów osobno. Wytnij z lukru o wybranym kolorze krążek o średnicy 7 cm, przekrój go na pół i wykorzystaj jako czapkę. Następnie wytnij pasek z lukru w innym kolorze i odznacz na nim wzorek, aby otrzymać opaskę, która będzie przybraniem czapki. Powtarzaj to samo z resztą ciasteczek, bawiąc się dobieraniem kolorów. Jeśli chcesz, możesz też przybrać czapki lukrowymi kropkami lub paseczkami. Zroluj z lukru kuleczki, nakłuj je wykałaczką i wykorzystaj jako pompony. Z pomarańczowego lukru ulep noski, a z czarnego małe kulki, które posłużą za oczy. Rozpłaszcz je wszystkie leciutko i przyklep za pomocą białego lukru z tubki. Czarny lukier z tubki wykorzystaj do „namalowania” kropeczek, które utworzą uśmiech. Odstaw ciasteczka, aby lukier zastygł. Przechowuj je w szczelnie zamykanym pojemniku do 5 dni.

PORCJA ZAWIERA: 157 kcal • 6 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 24 g węglowodanów • 15 g cukru • 1 g błonnika • 2 g białka • 0,3 g soli

gf wskazówka

Do zrobienia kapeluszy wykorzystaliśmy lukry w kolorach niebieskim, zielonym, czerwonym oraz żółtym. Ty, jeśli chcesz, wykorzystaj jeszcze różowy i fioletowy.

Ciasto czekoladowe z wiśniami

Ten deser jest idealny do przygotowania z wyprzedzeniem. Warto mieć ten przepis pod ręką, gdy spodziewasz się w święta większej liczby gości. Możesz też ciasto zamrozić (bez bitej śmietany).

LICZBA PORCJI 12
PRZYGOTOWANIE 25 minut
plus STUDZENIE
PRZYZRĄDZANIE 1 godzina

175 g masła, pokrojonego w kostkę
75 g gorzkiej czekolady, posiekanej
300 g mąki samorosnącej
375 drobnego cukru trzcinowego
30 g kakao
2 duże jajka
60 ml mleka
240 g jogurtu naturalnego
1 słoik lub puszka wiśni (ok. 600 g), zachowaj syrop
400 ml śmietanki kremówki

- 1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Natłusć masło i wyłóż papierem keksówkę o pojemności 1,5 kg.
- 2 Rozpuść w mikrofalówce masło z czekoladą. Przesiej mąkę do miski, po czym wsyp do niej cukier oraz kakao i wymieszaj. Dodaj rozpuszczoną czekoladę, jajka, mleko oraz 200 g jogurtu. Wymieszaj wszystko na gładkie ciasto.
- 3 Przełóż masę do keksówki i zrób na wierzchu osiem dołków. Wypełnij każdą 1 łyżeczką jogurtu i wisienką, po czym wstaw foremkę do piekarnika i piecz ciasto przez 1 godzinę, do czasu, aż patyczek wetknięty w środek wyjdzie suchy. Po wyjęciu z piekarnika pozostaw ciasto w formie przez 20 minut, aby przestygło, po czym wyjmij je i przełóż na kratkę do całkowitego wystygnięcia.
- 4 Tuż przed podaniem, za pomocą trzepaczki lub miksera ubij śmietankę na sztywno. Nałóż ją na ciasto, przybierz wiśniami i polej strużkami syropu. Od razu podawaj. Resztę ciasta przechowuj w lodówce, do 3 dni.



gf wskazówka

Poszukaj produktów włoskiej marki Fabbri 1905. Jej wiśnie Amarena w syropie zapakowane są w śliczny niebiesko-biały słoiczek, który z pewnością warto zachować. Ale każda inna marka też sprawdzi się w cieście.

Wyśmienite paszteciki w cieście francuskim

Zajadaj je z chatnejem lub pilkami.

LICZBA PORCJI: 12 PRZYGOTOWANIE 25 minut
PLUS STUDZENIE I CHŁODZENIE
PRZYZRĄDZANIE 35 minut

375 g ciasta francuskiego na maśle
mąka do oprószenia
2 łyżki musu jabłkowego lub chatneju
400 g mięsa z surowych kiełbasek
1 jajko, rozkłócone
2 łyżeczki nasion sezamu lub kozieradki (opcjonalnie)



- 1 Na blacie oprószonym mąką rozwałkuj ciasto na prostokąt o rozmiarach 35 x 30 cm. Obkrój równo brzegi, po czym przekrój ciasto wzdłuż na pół, aby otrzymać dwa długie pasy. Posmaruj obydwie cienką warstwą musu jabłkowego lub chatneju, zostawiając wolny brzeg wzdłuż krawędzi.
- 2 Przełóż mięso do dużej miski, dodaj 3 łyżki zimnej wody i rozgnieć je dłońmi. Podziel miksturę na dwie porcje i uformuj każdą z nich na kształt walca. Umieść je na środku pasów ciasta, pozostawiając z obu stron wolne brzegi. Posmaruj brzegi ciasta oraz wierzch nadzienia z kiełbasy jajkiem, przykryj je jednym z wolnych brzegów, a potem drugim i docisnij „szew” widelcem. Pokrój otrzymane rolady w kawałki o długości 5 cm i umieść je na przygotowanej blasze. Wstaw paszteciki do lodówki na 20 minut. Możesz je przygotować dzień wcześniej albo zamrozić na okres do 1 miesiąca (piecz je od razu po wyjęciu z zamrażarki, wydłużając jedynie czas pieczenia o 10 minut).
- 3 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Posmaruj paszteciki resztą rozkłóconego jajka i posyp je nasionami sezamu lub czarnuszki (jeśli jej używasz). Piecz przez 30-35 minut, aż ciasto przybierze złocisty kolor. Przełóż paszteciki na kratkę i pozostaw na 10 minut do wystygnięcia.

PASZTECIK ZAWIERA: 235 kcal • 17 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 2 g cukru • 2 g błonnika • 6 g białka • 0,7 g soli



Tarta z dżemem

Do upieczenia tej tarty możesz wykorzystać dowolny gęsty dżem. Doskonałym dodatkiem będzie też warstwa pokrojonych w cienkie plasterki owoców. Upiecz kilka tart, jeśli zamierzasz wydać większe przyjęcie. Jeśli pieczesz z dziećmi, pozwól każdemu z nich udekorować po jednej tarcie.

LICZBA PORCJI 6

PRZYGOTOWANIE 20 minut

STUDZENIE I CHŁODZENIE

PRZYZRZĄDZANIE 40 minut

1 opakowanie (500 g) słodkiego ciasta kruchego

1 łyżeczka cynamonu lub trochę świeżo startej gałki muskatołowej (opcjonalnie)

300 g dżemu

cukier puder, do oprószenia

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem) i umieść w nim blachę, aby się rozgrzała. Na lekko oprószonym mąką blacie rozwałkuj 2/3 ciasta na okrąg o grubości około 1/2 cm. Jeśli chcesz doprawić ciasto cynamonem lub gałką muskatołową, oprósz je wybraną przyprawą, złoż na pół i ponownie rozwałkuj na koło o grubości około 0,5 cm.

2. Wyłóż ciastem metalową foremkę o średnicy 23 cm, dociskając je do dna i boków, po czym odkrój zwisający poza brzegi nadmiar ciasta. Jeśli twoja foremka jest głęboka, zroluj trochę ciasta w dół (tarta powinna być dosyć płytka). Posmaruj ciasto dżemem.

3. Na lekko oprószonym mąką blacie

rozwałkuj resztę ciasta na grubość około 1/2 cm i z pomocą małych wykrawaczy do ciasteczek wykrój z niego różne kształty. W razie potrzeby zbierz skrawki ciasta, rozwałkuj je i wykrój więcej dekoracyjnych ciasteczek. Ułóż otrzymane dekoracje na wierzchu tarty.

4. Postaw foremkę z ciastem na

rozgrzanej blasze i piecz tartę przez 40 minut, po czym odstaw ją na 15 minut do przestygnięcia. Oprósz cukrem pudrem i podawaj tartę na ciepło lub zimno z kremem waniliowym, śmietanką lub lodami.

PORCJA ZAWIERA: 515 kcal • 23 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 70 g węglowodanów • 34 g cukru • 3 g błonnika • 5 g białka • 2,0 g soli



wskazówka

Udekoruj tartę zestawem różnych kształtów lub trzymaj się jednego – ładnie prezentują się gwiazdki, serca oraz liście.



DAN DOHERTY

OBUDŹ MNIE GOFREM

Zrób belgijskie gofry z przepisu Dana Doherty'ego i podaj je na późne, jesienne śniadanie.

zdjęcie WILL HEAP

Belgijskie gofry ze śliwkami w cukrze i śmietanką amaretto

Przez sześć lat szefowałem w Duck and Waffle, więc ten słodki śniadaniowy klasyk stał się częścią mojego życia, ale nigdy mi się nie znudził. Można go podać w niezliczonej ilości wersji z przeróżnymi owocami, np. z jabłkami w karmelu, z gruszkami z cynamonem czy ze świeżymi truskawkami. W tym przepisie potrzebna jest gofrownica, ale jeśli jej nie masz, możesz usmażyć ciasto na patelni grillowej, z obu stron na złoto.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 20 minut
SMAŻENIE 20 minut

Na ciasto

180 g pszennej mąki
2 łyżeczki drobnego cukru
trzcinnego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
½ łyżeczki sody oczyszczonej
180 ml maślanek
35 g roztopionego masła
olej do natłuszczenia gofrownicy

Na śliwkowy farsz

4 śliwki
2 łyżki cukru trzcinowego
ziarenka z 1 laski wanilii
1 gwiazdka anyżu
sok z ½ cytryny

Na śmietankę amaretto

1 łyżki likieru amaretto
100 ml śmietanki kremówki
25 g prażonych płatków migdałów
do podania

1. Zrób gofry. Wymieszaj mąkę, cukier, proszek do pieczenia i sodę w misce razem ze szczyptą soli. W drugiej misce połącz maślanek, masło i jajko, i dodaj do masy suche składniki. Wymieszaj do połączenia składników, przykryj folią spożywczą i odstaw ciasto do lodówki.

2. Przygotuj śliwki. Przekrój owoce na pół i usuń pestki. Przekrój na ćwiartki i przełóż do rondelka z resztą składników. Gotując na małym ogniu, doprowadź do wrzenia, po czym duś śliwki przez 15-20 minut (czas zależy od stopnia dojrzałości owoców). Usuń anyż i odstaw do ostygnięcia. Ubij na sztywno kremówkę z amaretto.

3. Rozgrzej i natłuszc gofrownicę. Włącz piekarnik, żeby przechowywać w nim gofry, aż zrobisz wszystkie. Smaż gofry, aż będą złociste i chrupiące. Potrwa to 3-4 minuty. Na gotowe gofry nałóż śliwki i kleks śmietanki. Udekoruj płatkami migdałów. Jeśli nie zużyjesz wszystkich śliwek, wykorzystaj je, robiąc na przykład francuskie tosty.

PORCJA ZAWIERA 483 kcal • 23 g tłuszczu • 14 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 54 g węglowodanów • 19 g cukru • 2 g błonnika • 8 g białka • 0,9 g soli



Współpracujący z nami jako redaktor, Dan Doherty to jeden z uznanych szefów kuchni w UK. Niedawno stworzył własny pub „The Royal Oak” w Marylebone i wydał książkę kucharską „Toast HashRoast Mash”.

🐦📷 @DanDoherty_



Dan Doherty jest członkiem jury w programie BBC One's Britain's Best Home Cook.



DAN DOHERTY

Świąteczny brunch

Dan Doherty, szef kuchni stacji BBC, dzieli się z nami przepisami na łatwy w przygotowaniu, ale wykwintny brunch – w sam raz na te dni, kiedy będziesz miał ochotę zaszyć się w domu.

zdjęcia WILL HEAP

Brunch to idealny pomysł na te dni, gdy chcesz wreszcie odpocząć od gotowania. Przedstawiam wam dwa dania na tę okazję. Tosty croque madame są prawdziwą kulinarną rozpustą. A tym, którzy chcą odsapnąć od treściwych potraw polecam zapiekane pity z pikantną szakszką.

Zapiekane tosty croque madame

Ta potrawa to wspaniały sposób na wykorzystanie szynki i sera.

LICZBA PORCJI 3 PRZYGOTOWANIE 10 minut PRZYZRĄDZANIE: 30 minut

Sos biały

300 ml mleka

½ cebuli, z grubsza posiekanej

2 goździki

1 listek laurowy

20 g masła

20 g mąki pszennej

1 łyżka musztardy angielskiej w proszku

Tosty

kawałek miękkiego masła

6 średniej wielkości kromek

chleba, najlepiej pieczonego na zakwasie

6 plastrów szynki wędzonej

6 plastrów sera gruyère lub innego

twardego sera, który dobrze się topi

3 jajka

garść drobno startego parmezanu

1 Aby przygotować sos, wlej do garnka mleko, dodaj cebulę, goździki, listek laurowy i doprowadź wszystko do wrzenia. Kiedy mleko zacznie wrzeć, zdejmij je ognia i odstaw na 30 minut,

aby naciągnęło smakiem przypraw.

2 W drugim garnku rozpuść masło i dodaj mąkę. Podgrzewaj przez 4-5 minut, aż powstanie piaskowa mikstura. Stopniowo, powoli, cały czas mieszając (najlepiej trzepaczką), wlej mleko, a potem gotuj sos, na średnim ogniu, nadal mieszając, aż zgęstnieje. Wmieszaj musztardę w proszku, przypraw do smaku i odstaw do wystygnięcia. Sos możesz przygotować z dwudniowym wyprzedzeniem.

3 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Natłuść masłem foremkę na tyle dużą, by mogła pomieścić 3 kromki chleba. Posmaruj wszystkie kromki masłem i je stostuj, po czym przygotuj z nich 3 kanapki, każda złożona z dwóch kromek chleba z 2 plastrami szynki i sera pomiędzy. Rozłóż je na dnie foremki, rozprowadź na wierzchu sos, a następnie zrób w sosie – na każdej kanapce – po małym dołku. Wbij do dołków po jajku, posyp całość parmezanem i piecz tosty przez 20 minut lub do czasu, aż białka jaj się zetną.

KORZYŚCI wapni

PORCJA ZAWIERA: 871 kcal • 40 g tłuszczu • 22 g

nasyconych kwasów tłuszczowych • 74 g

węglowodanów • 10 g cukru • 4 g błonnika • 52 g białka •

4,8 g soli



Współpracujący z GoodFood Dan Doherty jest jednym z czołowych brytyjskich szefów kuchni. Prowadzi też własny pub The Royal Oak w londyńskiej dzielnicy Merylebone (theroyaloakw1.com). Jest też autorem książki kucharskiej „Toast Hash, Roast Mash”.

🐦📷 @DanDoherty_



Szakszuka zapiekana na picie

Uwielbiam szakszuke – dodawane do niej rozgrzewające przyprawy są idealne na rozpoczęcie dnia. Szakszuka z mojego przepisu jest bardziej sucha – nie gotuję jej na ogniu, lecz zapiekam na piecu. Boki pity stają się smakowicie chrupiące, a jej środek pozostaje miękki.

LICZBA PORCJI 2

PRZYGOTOWANIE 15 minut

PRZYZRĄDZANIE 50 minut

Sos bazowy na szakszuke

1 łyżka oliwy, do smażenia

1 mała cebula, posiekana

2 ząbki czosnku, posiekane

1 listek laurowy

1 czerwona papryczka chili, posiekana (usuń z niej pestki, jeśli nie lubisz zbyt ostrego jedzenia)

1 łyżeczka nasion kuminu

1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku

szczypta pieprzu kajeńskiego

1 czerwona papryka, oczyszczona z pestek i pokrojona w plastry
1 puszka (400 g) pomidorów krojonych w puszcze
200 ml wywaru z warzyw
mała garść kolendry, połowa posiekana

Pita

2 pity, o średnicy około 20 cm (tureckie będą w sam raz)

2 jajka

100 g fety

1 Na średniej wielkości patelni rozgrzej oliwę, dodaj cebulę, czosnek, listek laurowy oraz chili i smaż wszystko przez 3 minuty. Dodaj kumin, mieloną paprykę oraz pieprz kajeński, przypraw całość do smaku i smaż jeszcze przez 3 minuty. Następnie dodaj paprykę i kontynuuj smażenie przez kolejne 5 minut, aż warzywa zaczną mięknąć.

Dodaj krojone pomidory oraz wywar, zmniejsz ogień i gotuj wszystko przez 20–25 minut, aż powstanie gęsta potrawka. Na końcu dodaj posiekaną kolendrę i wymieszaj.
2. Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Rozłóż pity na blasze do pieczenia. Na środek każdej z nich nałóż połowę warzywnej mikstury i trochę ją rozsmaruj, zostawiając przynajmniej 2,5 centymetra wolnego brzegu. Zrób na środku w sosie dołek i wbij do niego jajko. Posyp z wierzchu pokruszoną fetą i wstaw pity do piekarnika na 12–15 minut, aż jajka się zetną, a ser lekko się roztopi. Posyp resztą kolendry i podawaj.

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

PORCJA ZAWIERA: 531 kcal • 23 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 53 g węglowodanów • 16 g cukru • 8 g błonnika • 25 g białka • 2,2 g soli



Inspiracje na jesień

Desery na ciepło, świąteczne wypieki, czekoladowe pyszności. Jest w czym wybierać, by poprawić sobie humor i dodać energii. Zapraszamy też na przekąski z różnych stron świata.



**Pudding daktylowy z
pasternakiem i karmelem, str. 78**



**Śliwkowo-jabłkowy cobbler,
str. 80**



**Birmańskie tofu w cieście
(tohu jaw), str. 84**



Dla gości

Ptysie z lodami i słonym
karmelem, str. 75



TOM KERRIDGE

UCZTA DLA POTRZEBUJĄCYCH DZIECI

Szef kuchni Tom Kerridge ułożył wyjątkowe menu
z wyjątkowej okazji. Inspirujcie się!

zdjęcia MAJA SMEND

Ryż po
meksykańsku



Jestem dumny, że przygotowując te menu mogłem wesprzeć jedną z moich ulubionych fundacji, BBC Children in Need. Dania są łatwe, nie wymagają wymyślnych składników. Można przygotować je w wersji wegetariańskiej. Można też zwiększone porcje dla większej liczby osób. Składniki są na każdą kieszeń. Spotkajcie się z przyjaciółmi, zaproście rodzinę. To nie są potrawy na wystawne przyjęcie!

Milego gotowania!
Tom

Dzięki Tomowi, Brytyjczycy mogli wesprzeć wspaniałą inicjatywę. O tym, jak to działa, co trzeba zrobić, jak wpłacić na fundację BBC Children in Need, pisano na: <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/how-host-bbc-children-need-dinner-party>.

Taco z
rwaną
wołowiną
chili

Salatka z
czerwonej
kapusty i z
konserwowym
chili

**BBC
CHILDREN
IN NEED**

**MENU DLA 8
OSÓB**

Serowe frytki i sosy

**Taco z rwaną
wołowiną chili**

**Salatka z czerwonej
kapusty i z
konserwowym chili**

Ryż po meksykańsku

**Ptysie z lodami i
solonym sosem toffi**

OD CZEGO ZACZAĆ?

Zaplanuj kolację na 19-tą.

3 DNI WCZEŚNIEJ

Uduś wołowinę, rozdziel na pasemka i wstaw do lodówki.

2 DNI WCZEŚNIEJ

Ugotuj frytki, ostudź i wstaw do lodówki. Przygotuj sos toffi i przechowuj w szczelnym pojemniku.

1 DZIEŃ WCZEŚNIEJ

Upiecz ptysie i schowaj do szczelnego pojemnika. Upiecz miseczki tacy i przechowuj w szczelnym pojemniku. Przygotuj i trzymaj w lodówce sosy.

W DNIU KOLACJI

Rano

Podziel lody na gałki i wstaw z powrotem do zamrażarki.

Pokrój kapustę i zetrzyj marchew, ale jeszcze nie doprawiaj sosem.

17.30

Włącz piekarnik.

18.00

Upiecz frytki, ugotuj ryż.

Skorzystaj ze wskazówek podania kolacji.

Podgrzej chili z fasolą.

Serowe frytki z sosami

Każdy kocha frytki z sosami! Te grube frytki są zdrowe, bo upieczone w piekarniku.

Zachowują swój dekadentcki charakter przez dodatek sera i pysznych sosów. Można je przygotować dzień wcześniej. Tylko od ciebie zależy, czy ziemniaki mają być obrane, czy nie. Pamiętaj, by do wrzątku dodać ocet, który pomoże frytkom zachować kształt.

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 30 minut GOTOWANIE 1 godzina 10 minut

**1,5 kg mącznych ziemniaków (4 duże, ok. 400 g każdy)
1 łyżeczka octu
ok. 200 ml oleju roślinnego
50 g parmezanu, startego
mały pęczek pietruszki, posiekany**

1 Pokrój ziemniaki na duże i grube frytki, starając się, żeby były podobnej wielkości. Przepłucz je w zimnej wodzie, by pozbyć się skrobi. Zagotuj wodę w dużym garnku, posól i dodaj ocet. Włóż ostrożnie ziemniaki do wrzątku i gotuj do miękkości przez 6-8 minut. Wyjmij frytki i osusz i ostudź na blaszce do pieczenia w lodówce przez około pół godziny. To wszystko można przygotować 2 dni wcześniej.

2 By upiec wielkie frytki, rozgrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Przelóż pokrojone ziemniaki do miski, a na blasze rozgrzej olej. Kiedy będzie gorący, ułóż na blasze frytki i obtocz (możesz użyć do tego szczypiec). Piecz je przez 40 minut, po czym obsyp parmezanem. Piecz dalej przez 20-30 minut, aż będą złociste i chrupiące.

3 Przygotuj sosy: połącz składniki na każdy sos w oddzielnych miseczkach i dopraw do smaku. Każdy sos można przygotować dzień wcześniej i przechowywać w lodówce pod przykryciem. Wyjmij frytki z piekarnika, odsącz z tłuszczu na ręczniku papierowym, posól i posyp pietruszką. Podawaj z sosami.

PORCJA ZAWIERA 602 kcal • 47 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 35 g węglowodanów • 6 g cukru • 3 g błonnika • 7 g białka • 0,5 g soli



Jeśli nie zjecie wszystkich frytek lub chili, wykorzystaj je w jednogarnkowym daniu z warzyw, ziemniaków, mięsa.



Taco z rwaną wołowiną chili

To danie to mariaż taco z burrito. Jeśli podajesz je większej ilości osób, nie będziesz potrzebować talerzy – weź po prostu serwetki. Czas przygotowania wołowiny zależy od rodzaju mięsa. Według mnie najlepiej sprawdza się mostek, bo pięknie dzieli się później na pasemka, ale wymaga długiego duszenia.

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 15 minut GOTOWANIE 5-6 GODZIN plus ODPOCZYWANIE

**600 ml bulionu wołowego
2 łyżeczki mielonego kuminu
2 łyżeczki mielonej kolendry
3 ząbki czosnku, drobno posiekane
300 ml passaty
100 g koncentratu z papryki chipotle lub pomidorowego, jeśli nie chcesz zbyt ostrego dania
1,5 kg mostka wołowego
2 x 400 g puszki czarnej fasoli, odsączonej ale nie płukanej
sok z 1 limonki
pęczek kolendry, posiekany
8 dużych tortilli pszennych
Do podania (opcjonalnie)
kwaśna śmietana lub jogurt naturalny
ćwiartki limonki, awokado w kostkach lub guacamole, czerwona cebula pokrojona w kostkę, czerwone chili i rzodkiewki w plasterkach, krojone pomidory, kruszona feta lub starty cheddar**

1 Nastaw piekarnik na 170 st. C (150 st. C z termoobiegiem). W dużym naczyniu do zapiekania połącz bulion, przyprawy, czosnek, passatę i pastę chili. Dopraw. Ustaw naczynie na średnim gazie i doprowadź do wrzenia. Włóż mięso, polej sosem i wstaw całość do piekarnika na 5-6 godzin, aż stanie się naprawdę miękkie. Po upieczeniu wyjmij i odstaw na pół godziny lub dłużej, by wołowina odpoczęła.

2 Dwoma widelcami rozdziel mięso na pasemka, nie wyjmując z sosu. Możesz to wszystko zrobić na 3 dni przed podaniem – smaki będą bardziej wyraziste. Podgrzej mięso, wmieszaj fasolę i ustaw na małym ogniu. Wlej sok z limonki i trzymaj całość w cieple. Przed podaniem udekoruj kolendrą.

3 Teraz wykonaj miseczki. Piekarnik rozgrzej do 190 st. C (170 st. C z termoobiegiem). Posmaruj tortille olejem i wcisnij je w żaroodporne miseczki. Piecz przez ok. 12 minut, aż staną się chrupiące. Możesz to robić partiami. Jeśli przygotowujesz miseczki wcześniej, ostudź je i schowaj do szczelnego pojemnika. Przed podaniem wypełnij je do połowy sałatką i przykryj wołowiną i ulubionymi dodatkami.

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

PORCJA ZAWIERA 741 kcal • 21 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 78 g węglowodanów • 23 g cukru • 15 g błonnika • 52 g białka • 1,4 g soli

Jogurtowy sos z harissą

200 g jogurtu greckiego
1 łyżka harissy (użyj różowej, jeśli ją
dostaniesz)
natka pietruszki, posiekana

Sos cytrynowo-czosnkowy

150 g majonezu
skórka z 1 cytryny
2 ząbki czosnku, zmiążdżone
½ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu

Sos majonezowy

200 g majonezu
60 g ketchupu
5 kropli sosu Worcestershire
5 kropli Tabasco
¼ łyżeczki wędzonej papryki
sok z ½ cytryny





Ryż po meksykańsku

Przygotowuję go bez mięsa, ale jeśli gościsz mięsożerców, możesz dodać trochę wędzonego boczku, podsmażonego z cebulą.

LICZBA PORCJI 8
PRZYGOTOWANIE 15 minut
GOTOWANIE 25 minut
plus ODPOCZYWANIE

2 łyżki oliwy z oliwek
1 cebula, drobno pokrojona
2 papryki (wybierz swój ulubiony kolor), pokrojone w kostkę
4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez praskę
1 łyżeczka nasion kuminu
1 łyżka koncentratu pomidorowego
szczypta wędzonej papryki
250 g ryżu basmati
450 ml gorącego bulionu warzywnego
świeża kolendra i dymka do podania

1 Na dużej patelni z pokrywką rozgrzej oliwę i przesmaż cebulę, paprykę, czosnek i kumin, aż będą miękkie i złociste. Wmieszaj koncentrat, wędzoną paprykę. Gotuj przez minutę. Wsyp ryż.
2 Wlej bulion i doprowadź do wrzenia. Szybko zamieszaj, przykryj i gotuj na małym ogniu przez 10 minut. Wyłącz palnik i zostaw ryż na dalsze 10 minut, wciąż pod przykryciem. Jeśli podajesz danie od razu, posyp kolendrą i dymką. Jeśli nie, odstaw do ostygnięcia i wstaw do lodówki. Pogrzej przed podaniem.

KORZYŚCI wegańskie • zdrowe • niskotłuszczowe • witamina C • 1 z 5 porcji warzyw dziennie

PORCJA ZAWIERA 164 kcal • 3 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 29 g węglowodanów • 3 g cukru • 2 g błonnika • 4 g białka • 0,2 g soli



Salatka z czerwonej kapusty z konserwowym chili

Jeśli salatka jest dla dzieci, chili zamień na sok z limonki z odrobiną oleju. Marynowanie i kiszenie jest teraz bardzo modne i można zrobić wrażenie na znajomych.

LICZBA PORCJI 8
PRZYGOTOWANIE 10 minut
plus MARYNOWANIE
BEZ GOTOWANIA

1 mała główka kapusty (około 500 g), posiekana
1 czerwona cebula, pokrojona w piórka
3 średnie marchewki (każda ok. 150 g), grubo starte
2 łyżki pokrojonej konserwowej jalapeno plus 100 ml zalewy sok z 1 limonki (opcjonalnie)

1 Przemieszaj kapustę i cebulę w dużej misce, dopraw solą i szczyptą cukru, i odstaw na 30 minut.
2 Dodaj marchewkę, jalapeno i polej zalewą. Jeśli przygotowujesz salatkę wcześniej – dopraw ją dopiero przed podaniem.

KORZYŚCI wegańskie • niskotłuszczowe • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw dziennie • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 83 kcal • 1 g tłuszczu • brak nasyconych kwasów tłuszczowych • 16 g węglowodanów • 15 g cukru • 4 g błonnika • 1 g białka • 0,2 g soli



Jeśli któryś z twoich gości jest wegetarianinem lub weganinem, przygotuj dla niego chili z czarnej fasoli (bbcgoodfood.com/black-bean-chilli), idealne do reszty dań. Wszystkie dodatki, prócz sera i śmietany i jogurtu, są wegańskie.



Ptysie z lodami i słonym sosem toffi

Przygotowanie ciasta parzonego to czysta przyjemność. Nie ma lepszego deseru od ptysiowej kanapki z lodami i gorącym sosem toffi. Obsyp je czymkolwiek zechcesz – kruszonką z miodu, cukru i sody oczyszczonej, orzechami, herbatnikami lub startą czekoladą. To również bardzo fotogeniczny deser, więc nie zapomnij udostępnić go na Instagramie z odpowiednim hasztagiem.

**LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 25 MINUT
GOTOWANIE 25 MINUT PLUS STUDZENIE**

Na ciasto parzone

75 g masła

100 g mąki pszennej

3 całe jajka

Na słony sos toffi

60 g cukru demerara

2 łyżeczki złotego syropu

2 łyżeczki melasy

50 g masła

160 g kremówki

szczypta soli w płatkach

Do podania

8 gałek lodów

waniliowych,

zamrożonych na tacce

dzień wcześniej

ulubione kolorowe lub

czekoladowe posypki

kruszonki, podprażone

orzechy laskowe lub

migdały, wiśnie w

cukrze, pokruszone

ciasteczka lub draże

1 Wyłóż blaszkę do pieczenia papierem do wypieków i nastaw piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobieganiem). Rozpuść masło na patelni w 110 ml wody. Zagotuj, zmniejsz ogień i wymieszaj szybko z mąką, aż utworzy się kula. Zdejmij z ognia i wmieszaj jajka, jedno po drugim, do otrzymania gładkiej i błyszczącej masy. Odstaw na kilka minut.

2 Łyżką lub przy pomocy rękawa cukierniczego uformuj 8 ptysiów na blaszce (o 6-7 cm średnicy) i piecz je przez 5 minut, po czym zmniejsz temperaturę do 200 st. C (180 st. C z termoobieganiem) i piecz dalej, aż się zrumienią i wyrosną. Wyłącz piekarnik, ale nie wyjmuj ptysiów, póki nie ostygną. Możesz je upiec wcześniej i przechowywać w szczelnym pojemniku.

3 Przygotuj sos toffi. Doprowadź do wrzenia cukier, syrop, melasę i masło, i mieszaj do połączenia. Wlej kremówkę i mieszaj, aż zacznie gęstnieć. Dopraw solą. Sos można przygotować dwa dni wcześniej i przechowywać w lodówce. Przed podaniem podgrzej w rondelku lub mikrofal.

4 Przed podaniem przekrój ptysie na pół i w każdym umieść gałkę lodów. Ułóż ptysie na dużym talerzu lub tacy i polej gorącym sosem toffee. Posypki podawaj oddzielnie.

PORCJA ZAWIERA 432 kcal • 30 g tłuszczu • 18 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 33 g węglowodanów • 23 g cukru • 1 g błonnika • 6 g białka • 0,6 g soli



SŁODKIE, OWOCOWE... **IDEALNE!**

Czy jest coś lepszego od deseru na ciepło, podanego
w chłodny, jesienny dzień?



Pudding daktylowy z pasternakiem
i sosem karmelowym



Karmelowy pudding ryżowy

Pudding daktylowy z pasternakiem i sosem karmelowym

Dodatek pasternaka sprawia, że ciasto staje się lżejsze i bardziej miękkie. Ziemista słodycz tego warzywa świetnie współgra z aksamitnym sosem karmelowym.

LICZBA PORCJI 8-10

PRZYGOTOWANIE 30 minut

PIECZENIE 30 minut

125 g miękkiego masła, plus trochę do natłuszczenia blaszki

150 g daktyli bez pestek, grubo posiekanych

½ łyżeczki sody oczyszczonej

200 g ciemnego cukru muscovado

3 duże jajka, ubite

200 g mąki samorosnącej

2 łyżki melasy

½ łyżeczki mielonego imbiru

2 kawałki korzenia imbiru, drobno posiekanego

2 łyżki syropu imbirowego

300 g pasternaka, obranego i startego na tarce

Na sos karmelowy

200 g masła

200 g ciemnego cukru muscovado

300 ml śmietanki kremówki

lody waniliowe do podania

1 Nastaw piekarnik na 170 st. C (150 st. C z termoobiegiem) i natłuść blaszkę do ciasta o boku 23 cm.

Daktyle wrzucić do miski, zalej wrzątkiem, wsyp sodę oczyszczoną. Odstaw na 10 minut, aż zmiękną, po czym odcedź i zmiksuj na pastę w malakserze.

2 Zmiksuj masło z cukrem na jasną, pulchną masę, po czym wbijaj kolejno jajka. Dodaj pastę z daktyli, mąkę, melasę, imbir, syrop, pasternak i szczyptę soli. Miksuj do połączenia składników. Przelej do blaszki. Piecz przez 30 minut, do suchego patyczka.

3 W tym czasie zrób sos karmelowy. Postaw rondel z masłem, cukrem i śmietanką na małym ogniu, wsyp łyżeczkę soli w płatkach. Gotuj, mieszając, aż cukier się rozpuści, a sos zgęstnieje. Wyjmij ciasto z blaszki i pokrój w kwadraty. Podawaj z sosem karmelowym i lodami.

PORCJA ZAWIERA (10) 732 kcal • 45 g tłuszczu • 27 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 75 g węglowodanów • 57 g cukru • 3 g błonnika • 5 g białka • 0,4 g soli

Karmelowy pudding ryżowy

Cukrowa skorupka na tym ulubionym deserze wszystkich dzieci sprawia, że staje się on wykwintnym daniem.

LICZBA PORCJI 6

PRZYGOTOWANIE 10 minut

PIECZENIE 1 godzina

75 g masła

175 g białego, krótkiego ryżu

140 g jasnego cukru muscovado

500 ml śmietanki kremówki

1 łyżeczka ekstraktu wanilii

600 ml mleka pełnotłustego

1 Rozpuść masło w szerokim rondlu, aż zacznie pryskać, po czym wsyp ryż. Podsmażaj go przez około 4 minuty, aż zacznie nabierać złotego koloru, po czym wsyp 100 g cukru i gotuj przez kilka kolejnych minut, aż cukier zacznie się rozpuszczać.

2 Wlej śmietankę i zagotuj, aż cukier rozpuści się całkowicie i powstanie sos karmelowy. Wlewaj stopniowo 500 ml mleka i ekstrakt wanilii. Gotuj na małym ogniu około

45 minut. Jeśli masa zgęstnieje zbyt szybko, dolej jeszcze 100 ml i gotuj, aż ryż będzie miękki. Ostateczna konsystencja powinna przypominać kremowe risotto.

3 Przełóż ryż do żaroodpornego naczynia. Obsyp wierzch cukrem i opal palnikiem lub wstaw pod grzałkę grilla. Odstaw, aż cukier stężeje i powstanie słodka skorupka. Podawaj na ciepło, prosto z naczynia.

PORCJA ZAWIERA 767 kcal • 59 g tłuszczu • 37 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 51 g węglowodanów • 29 g cukru • 1 g błonnika • 6 g białka • 0,4 g soli



Czekoladowy pudding z gruszkami

Ten gorący, kleisty mus z ciemnej czekolady z gruszkami z syropu może być przygotowany wcześniej i zamrożony. Idealny jako szybkie danie na przyjęcie.

LICZBA PORCJI 8
PRZYGOTOWANIE 20 minut
GOTOWANIE 35 minut

200 g masła plus trochę do natłuszczenia naczynia
300 g cukru trzcinowego
4 duże jajka
75 g mąki pszennej
50 g kakao
410 g gruszek z syropu, przepołowionych
100 g ciemnej czekolady
25 g migdałów w płatach
bita śmietana lub lody do podania

1 Nastaw piekarnik na 190 st. C (170 st. C z termoobiegiem). Natłuszczyć naczynie do zapiekania o wymiarach 20 x 30 cm. W rondlu rozpuścić masło i zdejmij z ognia. Wsyp cukier i mieszaj, aż się rozpuści.

2 Ubij jajka w misce i wlewaj stopniowo do masła z cukrem, mieszając drewnianą łyżką. Wsyp mąkę, kakao i znów dobrze wymieszaj.

3 Wlej masę do naczynia i wciśnij w nią połówki gruszek. Posiekaj grubo czekoladę i obsyp nią wierzch ciasta. Posyp płatkami migdałów. Na tym etapie możesz deser zamrozić.

4 Piecz przez 30 minut, do powstania skorupki. Nie przepiecz ciasta, bo stanie się zbyt suche, a powinno być ciągliwe. Podawaj ze śmietaną lub lodami.

PORCJA ZAWIERA 513 kcal • 30 g tłuszczu • 17 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 53 g węglowodanów • 43 g cukru • 4 g białka • 6 g soli





Piernikowo-jeżynowe trifle z Yorkshire

Zamień tradycyjny świąteczny piernik w wielowarstwowy deser, który uświetni każde przyjęcie (i może być przygotowany wcześniej).

LICZBA PORCJI 6

PRZYGOTOWANIE 1 godzina

GOTOWANIE 1 godzina 10 minut

Na piernik

50 g masła, plus trochę do natłuszczenia blaszki

100 g złotego syropu

225 g mąki samorosnącej

100 g cukru trzcinowego

2 łyżeczki mielonego imbiru

1 łyżeczka sody oczyszczonej

1 duże jajko, ubite

200 ml mleka

Na konfiturę

500 g jeżyn

50 g cukru trzcinowego

½ soku z cytryny

75 ml likieru amaretto

Na budyni

2 duże jajka

1 duże żółtko

75 g cukru trzcinowego

50 g mąki kukurydzianej

300 ml pełnotłustego mleka

300 ml kremówki

ziarenka z 1 laski wanilii

Do dekoracji

100 g świeżych lub rozmrożonych jeżyn

2 łyżki kandyzowanego imbiru

cukier puder

1 Nastaw piekarnik na 150 st. C (130 st. C z termoobiegiem).

Wylóż formę do pieczenia o boku 20 cm papierem i natłusć.

2 Rozpuść masło z syropem na małym ogniu. W

dużej misie połącz mąkę, cukier, imbir i sodę oczyszczoną razem z masłem, ciągle mieszając. Dodaj jajko i mleko, zmiksuj na gładko.

3 Przelej masę do foremki i piecz przez godzinę, do suchego patyczka.

4 Zrób konfiturę z jeżyn. Umieść owoce w malakserze wraz z cukrem i sokiem z cytryny i zmiksuj do gładkości. Przetrzyj przez sito do słoika i wmieszaj amaretto. Do czasu podania przechowuj w lodówce.

5 Zrób budyni. W dużej misie wymieszaj jajka, żółtko, cukier i mąkę kukurydzianą na gładką masę. Mleko, śmietankę i wanilię podgrzewaj w rondlu ciągle mieszając.

6 Kiedy mleko i śmietankowa mieszanina będą gorąca, ale nie wrzące, wlej jajka i mieszaj trzepaczką, aż masa stanie się błyszcząca i zgęstnieje. Przelej masę przez sito, przykryj folią spożywczą, by nie powstał kożuch i odstaw do ostygnięcia.

7 Aby ułożyć warstwy deseru pokrój piernik na 16 kwadratów i kilka z nich pokrusz, by wypełnić dno dużej szklanej misy do trifle. Na pierniku rozłóż konfiturę i kilka całych owoców po czym polej budyniem. Potrząśnij misą, by wypełniły się wszystkie szpary i powtórz proces układania w warstwy, zachowując kilka kawałków piernika. Polej konfiturą wierzch ostatniej warstwy z budyniu i patyczkiem narysuj marmurkowy wzór. Posyp kilkoma porzeczkami i odstaw do schłodzenia. Przed podaniem posyp okruszami z piernika i obłóż imbirem. Oprósz cukrem pudrem.

PORCJA ZAWIERA 824 kcal • 41 g tłuszczu • 24 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 93 g węglowodanów • 59 g cukru • 5 g białka • 12 g białka • 1,3 g soli



Śliwkowo-jabłkowy cobbler

Wsunąć deser do piekarnika, zaraz po tym, gdy wyjmiesz z niego niedzielną pieczeń. To klasyczne danie na pocieszenie i można wykorzystać w nim różne rodzaje owoców.

LICZBA PORCJI 8-10
PRZYGOTOWANIE 45 minut
PIECZENIE 40 minut

Na owocowy farsz

100 g masła
100 g cukru trzcinowego
ziarenka z 2 lasek wanili
700 g twardych śliwek, bez pestek i pokrojonych
300 g jabłek, obranych i pokrojonych
1 łyżeczka cynamonu
Na ciasto
1 jajko
100 ml mleka
140 g zimnego masła
280 g mąki pszennej
140 g cukru trzcinowego
½ łyżeczki cynamonu
1 łyżka proszku do pieczenia
2 łyżki cukru demerara
śmietana kremówka, do podania

1 Przygotuj owoce: włóż wszystkie składniki do rondla. Gotuj na małym ogniu, mieszając aż masło i cukier się rozpuszczą. Duś do uzyskania konfitury po czym odstaw.

2 Nastaw piekarnik na 190 st. C (170 st. C z termoobiegiem) Ubij jajko z mlekiem, odstaw. Wymieszaj masło z mąką do konsystencji mokrego piasku, dodaj cukier, cynamon, proszek do pieczenia i sporą szczyptę soli. Wlej mleczną mieszaninę i zagnieć ciasto.

3 Owoce przełóż do naczynia do zapiekania i obłóż dużymi kawałkami ciasta. Zostaw między nim kilka przerw, żeby owoce mogły

odparować. Obsyp wierzch cukrem demerara. Piecz przez 35-40 minut aż wierzch będzie złocisty i zapieczony. Wyjmij danie z piekarnika i odstaw na 5 minut. Podawaj w miseczkach, ze śmietanką.

PORCJA ZAWIERA 454 kcal • 21 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 60 g węglowodanów • 38 g cukru • 3 g białka

gf świętuje

Kuchnia z Birmy

Tofu z birmańskiej ciecierzycy jest o wiele bogatsze w smaku niż to z soi. To wspaniała przekąska sama w sobie. Podaj je, usmażone w oleju i z sosem czosnkowym.

tekst i przepis **MIMI AYE** zdjęcia **DAVID COTSWORTH**

Różnorodność kuchni w dzisiejszej Wielkiej Brytanii jest bezdyskusyjna, jednak z przeprowadzonej ankiety w 2017 roku, wiemy, że... nie wiemy o nich jeszcze wszystkiego. Wielu z nas ma dopiero odkryć bogactwo dań, przepisów i produktów z całego świata, coraz łatwiej dostępnych na targach i w restauracjach. Nowy cykl artykułów pomoże nam zapoznać się nowymi społecznościami, które rzucają zupełnie inne światło na brytyjską scenę kulinarną. Pomóżcie nam go rozbudować – opowiedzcie o nowych trendach, które zauważyliście u siebie w okolicy...

Birmańska kuchnia to prawdziwa feeria smaków i aromatów, począwszy od potrawki wieprzowej czy zielonego curry z mango, kolorowej sałatki zrobionej z ryżu, marchewki, ziemniaków i kolendry, chrupiących domowych frytek z tofu czy aksamitnego makaronu z sosem z kurkumy i pomidorów. Nasza kuchnia łączy w sobie smaki sąsiadów: Tajlandii, Indii i Chin, składając się na wyjątkowe dania, samki i techniki. Kiedy dorastałam, nie rozumiałam dlaczego tofu oznaczało w UK coś obrzydliwego. W końcu odkryłam, że tofu z Birmy to zupełnie inna jakość produktu. Podczas gdy tofu z soi to biała kostka bez smaku, birmańskie powstaje z ciecierzycy, jest złociste i aksamitne. Można używać go do makaronu, do sałatek czy dań stir-fry lub po prostu zrobić z niego domowe frytki. Tak właśnie gotują Birmańczycy

– każdy przepis potrafią zmodyfikować na swój wyjątkowy sposób.

Można także ułatwiać sobie życie, to żaden wstyd. Tradycyjnie, tofu to wyrabia się miksując pulsacyjnie namoczoną ciecierzycę, ale spokojnie możesz wykorzystać półprodukty ze sklepowej półki.

Dla nas, Birmańczyków, konsystencja jest równie ważna jak smak. Te frytki z tofu łączą w sobie oba atuty – są chrupiące na zewnątrz, miękkie i kremowe w środku. Są tak pyszne, że sos do nich to raczej dodatek, a nie konieczność. Podaj je jako przystawkę do kolacji z przyjaciółmi, czy przekąskę do piwa i obserwuj, jak goście parzą sobie języki, chcąc zjeść ich jak najwięcej. Mimi Aye to Angielka urodzona w Birmie, pisarka kulinarna i autorka „Noodle! 100 Amazing Authentic Recipes” oraz „Mandalay: Burmese Food and Beyond”.

5 SKŁADNIKÓW, KTÓRE ZNAJDZIESZ W KAŻDEJ BIRMAŃSKIEJ KUCHNI

Ngapi to kluczowy składnik w birmańskiej kuchni, będący nośnikiem umami i słoności. Dosłownie „ngapi” znaczy „sprasowana ryba”. Jest to sfermentowana pasta rybna, odpowiednik malajskiego belacan czy tajskiej pasty z krewetek. Można nią zastępować sos rybny.

Kurkuma jest dodawana do chutneyów i marynat, używana do dań z rybą lub kurczakiem i stanowi bazę dań curry. Ma gorzko-słodki smak i jest bardzo zdrowa.

Czosnek występuje niemal w każdym birmańskim przepisie. Stanowi ważną

część birmańskiego odpowiednika naszej włoszczyzny, razem z cebulą i pomidorem. Używa się go do sałatkowych dressingów, sals i w oliwach smakowych. Niektóre z odmian są tak słodkie i delikatne, że można jeść je na surowo.

Kolendra to zioło, które wieńczą każde birmańskie curry, makaron bądź sałatkę. Używana nie tylko jako natka – gałązki to podstawowy składnik past curry, dzięki

któremu danie ma charakterystyczny, nieco ziemisty smak.

Gotowany olej odgrywa wielką rolę w zupach czy daniach z makaronem. Znany jako „hsi-jet” olej orzechowy podgrzewa się na dużym ogniu, aż zacznie intensywnie pachnieć. Birmańczycy często smażą w głębokim oleju, który później przechowują i wykorzystują, kiedy trzeba.

Map GETTY



Birmańskie tofu w cieście (tohu jaw)

**LICZBA PORCJI 4-6 PRZYGOTOWANIE 20 minut
plus CHŁODZENIE
GOTOWANIE 40 minut**

2 łyżki oleju roślinnego plus do smażenia

100 g mąki z ciecierzycy

¼ łyżeczki soli

1 łyżeczka wegety

¼ łyżeczki kurkumy w proszku

¼ łyżeczki proszku do pieczenia

Na sos

1 i ½ łyżki cukru trzcinowego

2 łyżki sosu rybnego

2 łyżki jasnego sosu sojowego

sok z 2 limonek

2 chili, posiekane

3 ząbki czosnku, zmiążdżone

1 Wymieszaj w misce składniki na sos, przykryj i odstaw.

2. Natłuszc naczynie do zapiekania o wymiarach 15 x 20 cm. Wymieszaj trzepaczką w misce mąkę, sól, wegetę, kurkumę, proszek do pieczenia i 350 ml wody. Przykryj i odstaw w chłodne miejsce na 2 godziny, mieszając od czasu do czasu.

3. Zagotuj 250 ml wody w dużym rondlu, dodaj olej i masę. Wymieszaj wszystko dużą łyżką. Zmniejsz ogień na średni i nie przestawaj mieszać masy przez kolejne 10 minut, aż uzyskasz gęstą, budyniową konsystencję. Przelej całość do naczynia do zapiekania i odstaw do całkowitego ostygnięcia.

4. Odcisnij dobrze tofu, owiń je w papierowy ręcznik i odłóż. Możesz je przechowywać w chłodzie do dwóch dni.

5. W dniu smażenia frytek, odwiń tofu z papieru i pokrój w grube słupki.

6. Rozgrzej w woku lub głębokiej patelni 5-cm warstwę oleju. Smaż słupki tofu, aż będą złociste i chrupiące. Zajmie to około 3 minuty z każdej strony. Wyjmij frytki łyżką cedzakową na ręcznik papierowy.

7. Kiedy usmażysz już wszystkie frytki, zanurz je ponownie we wrzącym oleju i smaż kolejne 4-5 minut, by stały się jeszcze bardziej chrupiące. Osusz je na ręczniku papierowym i podawaj z sosem.

PORCJA ZAWIERA (6) 227 kcal • 16 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 16 g węglowodanów • 6 g cukru • 2 g błonnika • 6 g białka • 1,9 g soli





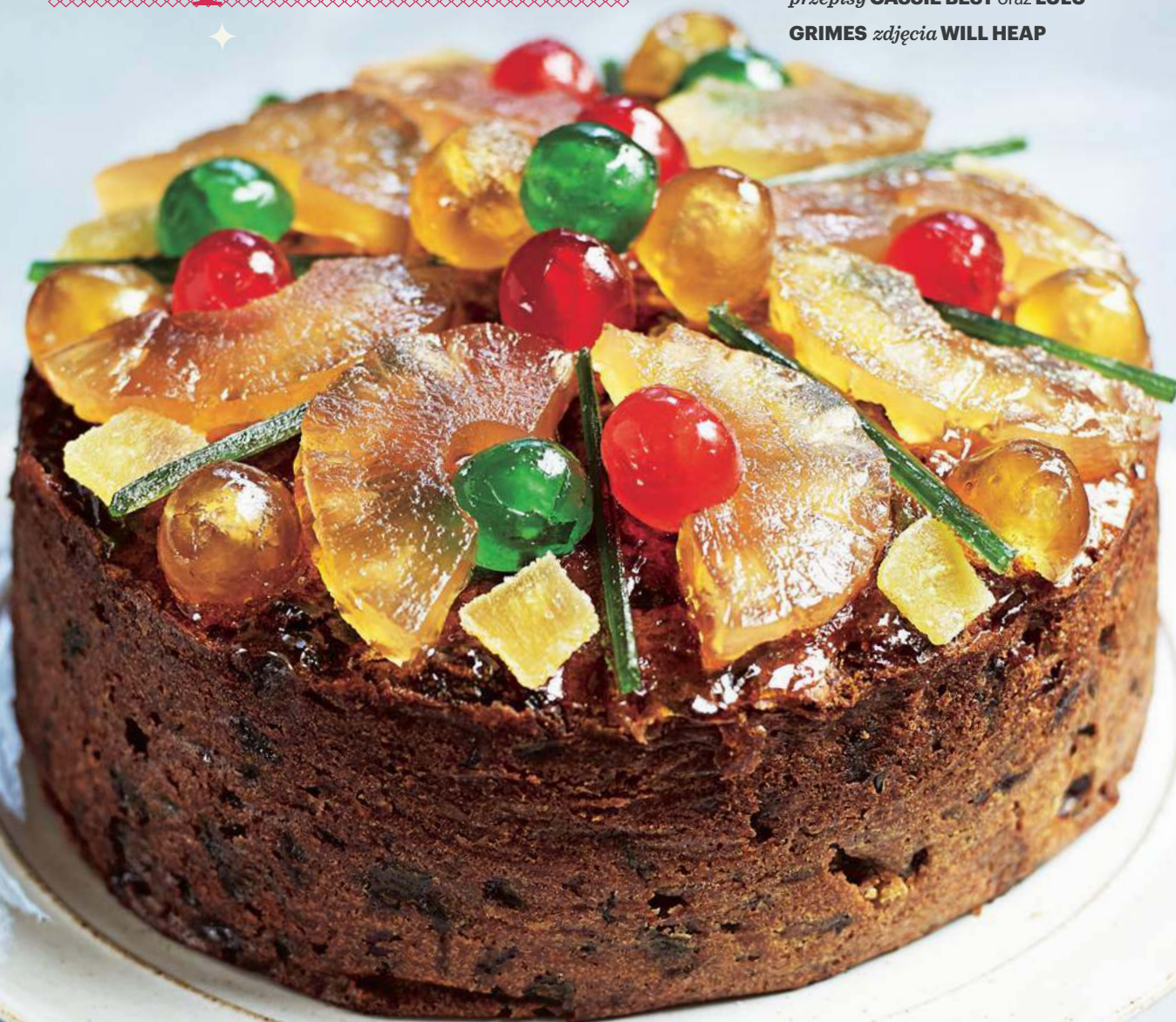
PODZIEL SIĘ WYPIEKAMI

Ciasta świąteczne do podziału

Oto cztery klasyczne wypieki z nowym pomysłem. Masz czas na poznanie przepisów i zdobycie trudniej dostępnych składników.

przepisy **CASSIE BEST** oraz **LULU**

GRIMES zdjęcia **WILL HEAP**





Brownie z babeczkami bakaliowymi

Lubisz angielskie babeczki z nadzieniem bakaliowym? A brownie? W sprytny sposób połączyliśmy je, tworząc tę oto pyszną kompozycję.

LICZBA PORCJI 16

PRZYGOTOWANIE 35 minut

PRZYZRĄDZANIE 30 minut

185 g masła, pokrojonego w kostkę

185 g dobrej jakości gorzkiej czekolady, posiekanej

85 g mąki pszennej

40 g kakao w proszku

3 duże jajka

275 g drobnego cukru trzcinowego

6 babeczek z bakaliami (mince pies) lub 9–12, jeśli są w wersji mini

cukier puder, do oprószenia

1 Umieść masło z czekoladą w średniej wielkości misce i rozpuść je – albo w mikrofalówce (zaczynając od 1 minuty na najwyższych obrotach, a potem kontynuując w kilku 20-sekundowych turach), albo w misce umieszczonej nad gotującą się wodą (od czasu do czasu zamieszaj). Kiedy składniki się rozpuszczają, odstaw miksturę do wystygnięcia.

2 Nagrzij piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobieganiem). Wyłóż dno kwadratowej foremki o boku 20 cm papierem do pieczenia z powłoką nieprzywieralną. Do średniej wielkości miski przesiej mąkę i kakao. Za pomocą miksera ubij jajka z cukrem, aby otrzymać gęstą, kremową masę – zajmie ci to ok. 3–8 minut.

3 Wlej ostudzoną czekoladę, po czym wymieszaj wszystko silikonową szpatułką, zataczając ruchy w kształcie ósemek i jednocześnie obracając miską, aż otrzymasz miksturę z widocznymi, ciemniejszymi strużkami. Rób to delikatnie, aby nie wybić zbyt dużo powietrza.

4 Bezpośrednio do tej samej miski przesiej mąkę z kakao i kontynuuj mieszanie szpatułką, bardzo delikatnie. Masa najpierw będzie wyglądać na suchą i piaskową, ale z czasem, gdy składniki się połączą -- stanie się gęsta i lepka. Pamiętaj jednak, by nie mieszać ciasta zbyt długo, jedynie do połączenia składników.

5 Nałóż łyżką trochę masy do foremki, po czym dodaj babeczki, pozostawiając je w całości. Nałóż na nie resztę surowego ciasta, delikatnie wpychając je pomiędzy babeczki oraz rozsmarowując je na ich wierzchu. Wyrównaj wierzch i wstaw foremkę do piekarnika na 25 minut. Jeśli brownie za mocno się na środku trzęsie po tym, jak poruszysz foremką, oznacza to, że nie jest jeszcze gotowe, a więc wydłuż czas pieczenia o 5 minut, aż na wierzchu utworzy się lśniąca, cienka skorupka, a boki ciasta zaczną odchodzić od brzegów. Wyjmij brownie z piekarnika i pozostaw je w foremce do czasu, aż wystygnie. Posyp cukrem pudrem, a następnie pokrój w ćwiartki, a potem każdą z ćwiartek pokrój w cztery kwadraty. Brownie przechowuj w szczelnie zamykanym pojemniku i zjedz w ciągu tygodnia lub zamroź je na okres do 1 miesiąca.

PORCJA ZAWIERA: 354 kcal • 19 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 40 g węglowodanów • 29 g cukru • 2 g błonnika • 4 g białka • 0,1 g soli



Prościutki keks

Ta lżejsza wersja keksu świątecznego zawiera równie hojną porcję przypraw korzennych i soczystych owoców co klasyk.

LICZBA PORCJI 14-16

PRZYGOTOWANIE 30 minut plus

MOCZENIE PRZYRZĄDZANIE 3 godziny

4 łyżki rumu lub brandy
sok i skórka starta z 1 pomarańczy
600 g mieszanych suszonych owoców
 (sułtanek, rodzynek, moreli, wiśni, żurawin)
200 g bardzo miękkiego masła
200 g drobnego cukru trzcinowego
4 jajka
50 g mielonych migdałów
200 g mąki pszennej
100 g pekanów lub całych migdałów
 blanszowanych, posiekanych
100 g kandyzowanej skórki
 pomarańczowej, posiekanej

Drożdżowy wieniec z marcepanem

To idealne ciasto na deser po obiedzie świątecznym lub do podania na uroczysty brunch. Jeśli dobrze je owiniesz i schowasz do metalowego pojemnika na ciasto, będziesz mógł się cieszyć jego doskonałym smakiem jeszcze przez kilka dni..

LICZBA PORCJI: 10

PRZYGOTOWANIE: 45 minut

plus WYRASTANIE CIASTA

PRZYRZĄDZANIE: 45 minut

2 saszetki (po 7 g) drożdży suszonych
600 g pszennej mąki chlebowej, plus
 trochę do oprószenia blatu
1 1/2 łyżeczki przyprawy korzennej
50 g drobnego cukru trzcinowego
400 ml ciepłego mleka
50 g solonego masła, rozpuszczonego, plus
 trochę do natłuszczenia i do podania
1 duże jajko, rozkłócone
85 g suszonej żurawiny
85 g mieszanych suszonych owoców
sok i skórka otarta z 1/2 pomarańczy
sok i skórka otarta z 1/2 cytryny
300 g marcepanu, schłodzonego
25 g pistacji lub migdałów lub ich
 mieszanki, z grubsza posiekanych
100 g cukru pudru

1 Wymieszaj w dużej misce drożdże, mąkę, przyprawę korzenną, cukier oraz 1 łyżeczkę soli. W osobnej misce wymieszaj mleko, rozpuszczone masło oraz jajko, po czym przelej otrzymaną miksturę do miski z suchymi składnikami i wymieszaj wszystko

75 g imbiru kandyzowanego lub w syropie, posiekanego
do dekoracji
dżem morelowy (podgrzany i przetarty przez sito)

kandyzowany ananas, kandyzowany arcydzięgiel (anżelika), wiśnie kandyzowane w syropie (mieszanka czerwonych, zielonych i żółtych, jeśli uda ci się je dostać), imbir kandyzowany

1 Umieść rum, sok i skórę z pomarańczowy oraz mieszankę owoców suszonych w misce, wymieszaj i odstaw na całą noc.

2 Nagrzej piekarnik do 170 st. C (150 st. C z termoobiegiem). Tortownicę o średnicy 20 cm wyłóż podwójną warstwą papieru do pieczenia. Utrzyj masło z cukrem na lekką, puszystą masę. Następnie mieszając trzepaczką, dodaj jajko, po jednym naraz, a potem wmieszaj szpatułką mielone migdały i mąkę. Dodaj szczyptę soli i wmieszaj

na lepkie ciasto. Przełóż je na blat oprószony mąką i zagniataj przez około 8 minut, aż będzie miękkie i elastyczne. Umyj miskę, natłuszc ją masłem i z powrotem włóż do niej ciasto. Przykryj je natłuszczoną folią spożywczą i odstaw na 1–2 godziny lub do czasu, aż ciasto podwoi swoją objętość, albo wstaw je na 24 godziny do lodówki. W małym garnku umieść żurawinę, suszone owoce, skórki z cytrusów oraz sok z pomarańczy i doprowadź wszystko do wrzenia; gotuj do czasu, aż owoce spęcznią. Odstaw do wystygnięcia.

2 Kiedy będziesz gotowy, by uformować wieniec, nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Przełóż ciasto na oprószony mąką blat i rozwałkuj je na prostokąt o bokach 50 x 30 cm. Zetrzyj na całą powierzchnię ciasta marcepan (będzie łatwiej, jeśli marcepan będzie schłodzony). Rozsyp na wierzchu równomiernie nasączone owoce oraz połowę orzechów, po czym dociśnij wszystko delikatnie dłońmi, aby nadzienie przylgnęło do ciasta.

3 Umieść ciasto dłuższym bokiem do siebie i zawiń je jak najciaśniej się da, tak jakbyś zwił ciasto na roladę (patrz krok 1). Dociśnij na końcu krawędzie, po czym ostrym nożem przekrój otrzymany rulon wzdłuż na pół, zachowując kawałek o długości 5 cm nietknięty (patrz krok 2). Powinieneś otrzymać połączone ze sobą dwa długie paski ciasta. Przełóż je na natłuszczoną i wyłożoną papierem do pieczenia blachę. Zaplec paski ciasta tak, by przekrojona część z widoczną warstwą marcepanu i owoców skierowana była ku górze (krok 3). Kiedy już zapleciesz pasy

namoczone owoce (wraz z resztkami płynu, jeśli jakiś pozostał w misce) oraz orzechy, kandyzowaną skórkę oraz imbir. Przełóż miksturę do foremki i wyrównaj wierzch.

3 Piecz ciasto przez 1 godzinę, po czym zmniejsz temperaturę do 150 st. C (130 st. C z termoobiegiem) i piecz je przez kolejne 2 godziny. Po tym czasie sprawdź, czy ciasto odchodzi od boków foremki i jest z wierzchu sprężyste. W razie potrzeby piecz ciasto jeszcze przez 15 minut. Odstaw w foremce, aby wystygło. Jeśli będziesz chciał keks przechować w metalowym pojemniku na ciasto, owiń go najpierw szczelnie folią spożywczą. Możesz też keks zamrozić na okres do dwóch miesięcy.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 420 kcal • 18 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 55 g węglowodanów • 44 g cukru • 3 g błonnika • 5 g białka • 0,4 g soli

ciasta, połącz oba końce ze sobą, aby powstał wieniec o średnicy około 26 cm z dziurą w środku o średnicy 12 cm; nałóż jeden koniec ciasta na drugi tak, by schować nierozcięty kawałek ciasta (patrz krok 4). Przykryj wieniec luźno folią spożywczą i pozostaw go tak na 30–40 minut, aby zwiększył swoją objętość o mniej więcej jedną trzecią.

4 Odkryj wieniec i piecz go przez 40–45 minut, aż ciasto się zrumieni na całej powierzchni. W razie potrzeby obróć blachę w połowie pieczenia, aby ciasto równomiernie się zrumieniło. Odstaw je na blasze na 20 minut, aby trochę przestygło.

5 W międzyczasie wymieszaj cukier puder z taką ilością soku z cytryny, aby powstał gęsty, płynny lukier. Polej wieniec strząskami lukru i posyp go resztą orzechów. Przechowuj w metalowym pojemniku lub owinięty folią spożywczą i spożyj w ciągu trzech dni.

PORCJA ZAWIERA: 537 kcal • 11 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 94 g węglowodanów • 48 g cukru • 4 g błonnika • 13 g białka • 0,7 g soli

gf wskazówki

Jeśli otwór w środku wienca zacznie się zamykać podczas wyrastania ciasta, natłuszc z zewnątrz kółko o średnicy 10 cm masłem i przed pieczeniem umieść ją w środku wienca.

Jeśli wolisz pokryć keks lukrem, zamiast przybierać go kandyzowanymi owocami, zerknij na stronę obok po nasze wskazówki.



Krok 1



Krok 2



Krok 3



Krok 4

Pikantne ciasteczka cytrynowo-imbirowe

To wersja maślanych ciasteczek dla dorosłych – przyprawionych czarnym pieprzem i skrzystalizowanym imbirem. Idealne do podania po kolacji, z kieliszkiem schłodzonego likieru limoncello lub szklanką grzanej whisky.

LICZBA PORCJI 24
PRZYGOTOWANIE 20
minut plus 1 godzina
CHŁODZENIA
PRZYZRĄDZANIE 15 minut

175 g miękkiego masła
85 g ciemnego cukru
muscovado
11 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
1/2 łyżeczki mielonego
cynamonu

1/2 łyżeczki grubo mielonego
czarnego pieprzu
skórka otarta z 1 cytryny i 3-4
łyżki soku
225 g mąki pszennej
50 g kandyzowanej skórki
cytrynowej (lub mieszanki
cytrynowej i pomarańczowej)
50 g skrzystalizowanego imbiru
w syropie, pokrojonego w
kosteczkę
100 g cukru pudru

1 Za pomocą drewnianej łyżki, wymieszaj masło z cukrem. Dodaj przyprawy, skórkę z cytryny oraz mąkę, wymieszaj, po czym dodaj skórkę kandyzowaną oraz skrzystalizowany imbir – w razie potrzeby posłuż się dłońmi, aby zagnieść wszystko w ciasto. Podziel je na pół i uformuj z każdej porcji gruby rulon, o średnicy około 5 cm. Owiń

rulony folią spożywczą i wstaw do lodówki na 1 godzinę. Możesz też w tej postaci zamrozić ciasto na okres do trzech miesięcy.

2 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Pokrój rulony ciasta w krążki o grubości 1 cm, rozłóż je na dwóch wyłożonych papierem do pieczenia blachach i piecz przez 12-15 minut. Po wyjęciu ciasteczek z piekarnika pozostaw je na blachach do całkowitego wystygnięcia.

3 Wymieszaj sok z cytryny z cukrem pudrem na rzadki lukier. Nanieś go pędzelkiem na ciasteczka i odstaw, aby lukier zastygł. Przechowuj ciasteczka w szczelnie zamkniętym pojemniku do trzech dni.

PORCJA ZAWIERA: 131 kcal • 6 g tłuszczu • 4 g
nasyconych kwasów tłuszczowych • 18 g
węglowodanów • 10 g cukru • 1 g błonnika • 1 g
białka • 0,1 g soli



Tylko 5 składników

W serii 5-składnikowych receptur widowiskowe małe co nieco, które możesz podać jako świąteczną przekąskę.

Zaimponuj swoim gościom, serwując im zakręcony chlebowy „bochenek” do podziału.

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

Kwiat z chleba z serem

LICZBA PORCJI 6-8 PRZYGOTOWANIE 45 minut plus WYRASTANIE CIASTA GOTOWANIE 40 minut

100 g masła, miękiego

1 mała gałązka rozmarynu, oderwane i posiekane listki, plus trochę całych listków do dekoracji

mąka, do podsypiania

880 g gotowego ciasta na pizzę (u nas ciasto The Northern Dough Co), można też zrobić własne

150 g sosu żurawinowego

250 g camemberta lub chaource (lub ich wegańska alternatywa) w drewnianym pudełku olej, do skropienia

1 Do miski włóż masło, posiekane listki, dopraw do smaku. Ubij razem. Na lekko posypanej mąką powierzchni połóż ciasto i pokrój na 4 kawałki (jeżeli używasz gotowego ciasta na pizzę to zwykle są już na nim liście podziału). Rozwałkuj każdy kawałek ciasta na grubość ok. 4 mm. Wytnij 30-36 kółek o średnicy 7 cm, wykorzystując całe ciasto, jakie masz.

2 Rozłóż masło rozmarynowe na połowie kółek, a na pozostałych rozsmaruj sos żurawinowy. Złóż każde koło na pół, przyciskając do siebie brzegi w dwóch punktach. Tak powstaną płatki chlebowych kwiatów.

3 Wyłóż papierem do pieczenia dużą blachę. Włóż do niej ser -- w pudełku, zdejmując przykrywkę. Otocz je pierścieniem z płatków ciasta, „przyklejając” naprzemiennie te z masłem rozmarynowym i te z żurawiną. Spiczaste końce starannie wsuń pod pudełko. Ułóż kolejny pierścień płatków wokół pierwszego, tym razem chowając spiczaste końce pod rzędem z przodu. Powtórz operację z pozostałymi płatkami ciasta, aby ze wszystkich utworzyć duży kwiat. Luźno przykryj tacę folią aluminiową. Zostaw ją w ciepłym miejscu na 30 minut – do czasu, gdy ciasto podwoi objętość. Rozgrzej piekarnik z termoobiegiem do 180 st. C.

4 Zdejmij folię i natnij wierzch sera w pudełku. Powtykaj do niego rozmaryn. Pokrop całość olejem i pieczenie przez 35-40 minut, aż ciasto będzie złotobrazowe. Pozostaw do ostygnięcia na 5 minut przed podaniem.

PORCJA (8) ZAWIERA 456 kcal • 19 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 55 g węglowodanów • 8 g cukru • 1 g błonnika • 16 g białka • 2,4 g soli

gf wskazówka

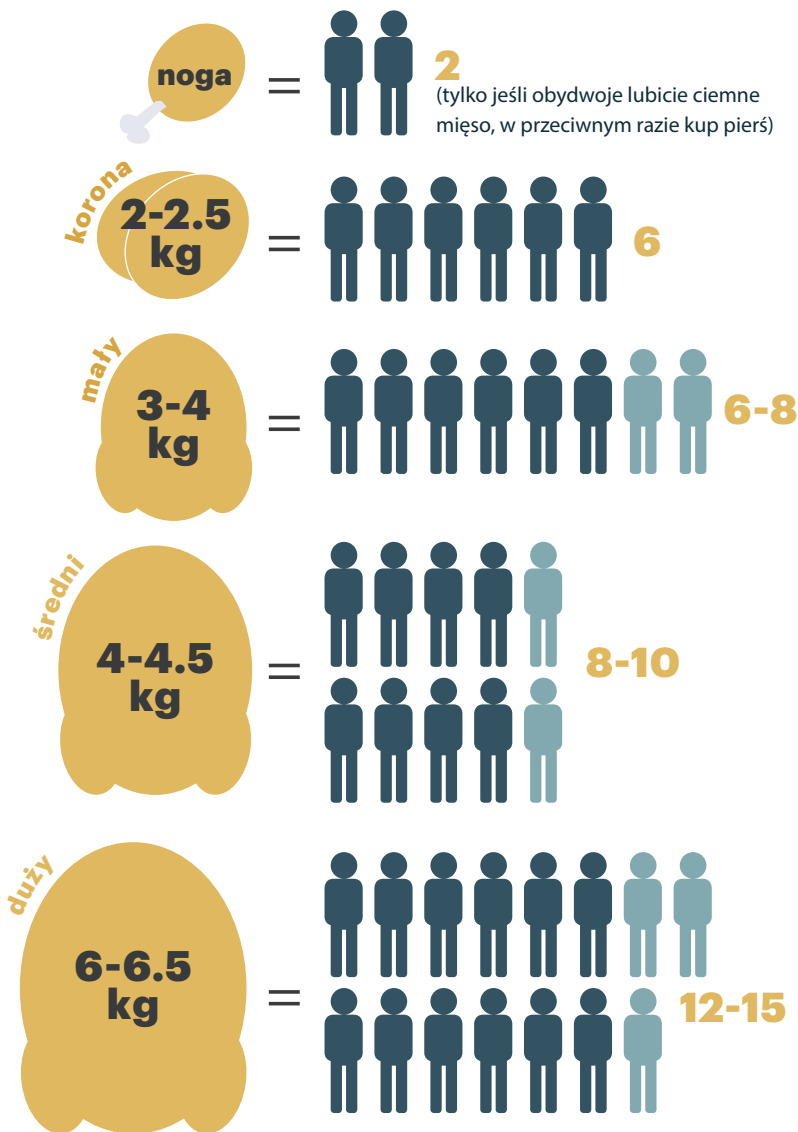
Jeśli chcesz zrobić przekąskę wcześniej, ukształtuj ciasto, a następnie usuń ser, ale pudełko zostaw na miejscu. Ciasto możesz zawinąć w folię spożywczą i zamrozić na maksimum dwa miesiące. Rozmrażaj w temperaturze pokojowej, lub zostawiając na noc w lodówce. Przed pieczeniem włóż ser do pudełka i postępuj jak w przepisie.

Ile jedzenia potrzebuje?

Jeśli wyprawiasz święta dla większej liczby osób, warto zastanowić się nad ilością jedzenia oraz napojów i alkoholu, które zechcesz kupić. Nasz przewodnik pomoże ci rozsądnie zaplanować zakupy.

Na ile osób wystarczy tuszka indyka?

Sprawdź, ile potrzebujesz indyka (lub innego drobiu: gęsi, kaczki, kurczaka), by żaden z gości nie wstał od stołu głodny.



ILE POTRZEBUJESZ SOSU?

Dobrego sosu nigdy za mało, dlatego aby mieć pewność, że go nie zabraknie, zastosuj się do naszych wskazówek...

Przyjmij za miarkę chochlę – pół chochli to pojedyncza porcja 50 ml, cała chochla to nieco bardziej hojna porcja 100 ml. Pamiętaj, aby policzyć porcje, nie osoby – weź pod uwagę dokładki oraz to, że niektórzy goście będą zadowoleni z zawartości swojego talerza dopiero wtedy, gdy będzie na nim ogromna kałuża sosu.

Warzywa

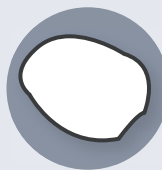
Łatwiej będzie oszacować porcje

przeliczając je na gramy, ale jeśli wolisz policzyć warzywa na sztuki, upewnij się, że te korzenne oraz ziemniaki są średniej wielkości (i niech wszystkie będą mniej więcej w tym samym rozmiarze) i zawsze bierz pod uwagę dokładki.

PIECZONE ZIEMNIAKI

125 g, lub 2 małe albo 1 duży ziemniak na osobę

(bez trudu znajdziesz przepis na odsmażane pieczone ziemniaki, a więc z premedytacją zaplanuj zużycie resztek)



MARCHEWKI

100-125 g lub 1 średniej wielkości marchewka na osobę



PASTERNAKI

100-125 g lub 1 średniej wielkości pasternak na osobę



BRUKSELKA

100 g lub 4-6 małych brukselek na osobę



GROSZEK

60 g na osobę



CZERWONA KAPUSTA

75 g lub 1/8 średniej główki na osobę

100ml
x szacunkowa
ilość porcji +
prawdopodobieństwo
dokładek
= wystarczająca
ilość sosu

Ile sera na desce?

Planując zakupy serów weź pod uwagę to, jak duży będzie główny posiłek oraz czy planujesz podać deser.

▶ Jeśli nie gotujesz dla wielu osób, nie podawaj zbyt wielu gatunków serów – duża ilość małych kawałków nie wygląda schludnie ani apetycznie, można też odnieść wrażenie, że skąpisz. Każdy kawałek sera – aby wyglądał na hojną porcję – powinien ważyć 250 g lub nieco więcej. Jeśli zapraszasz więcej osób, sześć lub siedem gatunków będzie w sam raz.

▶ Jeśli planujesz podać ser przed deserem lub po nim, 75–90 g na głowę w zupełności wystarczy. Jeśli natomiast deseru nie będzie lub ser ma pełnić istotną część posiłku, zaplanuj 100–150 g na osobę.

▶ W stylu brytyjskim jest podanie na desce serów także krakersów, ale jeśli spodziewasz się wygłodniałych gości, podaj także bagietki. Zachowaj ich też kilka w zanadrzu na koniec przyjęcia – spodziewaj się, że przed wyjściem twoi goście będą mieli jeszcze ochotę wyjść resztki serów.

▶ Jeśli planujesz stół szwedzki, rozważ podanie jednego gatunku sera w bardzo dużym kawałku – zrobi wrażenie i nie zdominują go inne dania. Może to być cały krąg sera brie, kawał twardego sera lub cały ser z gatunku tych miękkich z kremowym wnętrzem, które da się wybierać łyżką. Innym dobrym pomysłem jest podanie kilku sztuk sera tego samego rodzaju, na przykład vacherin mont'or.

Zaplanuj ilość oraz rodzaje alkoholu i innych napojów

Jednak jeśli nie jesteś tego pewien załóż, że wszyscy się go napiją. Weź pod uwagę liczbę osób oraz czas, który razem spędzicie – im dłużej potrwa przyjęcie, tym więcej będziesz potrzebować alkoholu.

Najprawdopodobniej znasz swoich gości i wiesz mniej więcej, kto będzie chciał się napić alkoholu, a kto nie.

POMYSŁY NA PROSTE PRZYJĘCIE

Ułatw sobie życie i podaj jedną główną potrawę.

Kiełbaski + bagietka + czerwona kapusta

PODANIE: BEZ TALERZY, WYSTARCZĄ SERWETKI

Chili z ryżem

Zajrzyj na stronę bbcgoodfood.com po przepis na nasze 5-gwiazdkowe chili con carne PODANIE: W MAŁYCH MISECZKACH

Pieczony ser camembert & drożdżowe kuleczki

Poszukaj na naszej stronie hasła „baked camembert dough ball platter”

PODANIE: SERWETKI I MAŁE TALERZYKI



wino



Dla 20 osób, które spędzą z tobą 1 1/2–2 godziny przygotuj 12 butelek wina. Jeśli wszyscy przychodzą do ciebie prosto z pracy, dodaj jeszcze 4 butelki. Na każde dodatkowe pół godziny dodaj kolejne 4 butelki.

piwo



Jeśli na tym samym przyjęciu oprócz wina chcesz podać także piwo, kup 24 małe butelki tego ostatniego (przyjmując, że każda z nich ma pojemność 330 ml).

bąbelki



Jeśli podasz każdemu na powitanie kieliszek bąbelków, to 4 z twoich butelek z winem powinny zawierać to musujące. Jeśli będziecie chcieli kontynuować picie wina musującego, wtedy zwiększ ilość jego butelek kosztem innych win.

grzane wino



W przypadku grzanego wina przyjmij, że jedna porcja to kieliszek. Jeśli przyrządzisz je z jednej butelki, napoju wystarczy dla 5–6 osób. Natomiast 2 litry grzanego cydru wystarczą dla 10–12 osób.

koktajle alkoholowe



Rozważ podanie koktajlu w dzbanku – to prosty sposób na poczęstowanie kilku osób naraz. Możesz zawnazsza przygotować bazę, a potem wystarczy tuż przed podaniem dodać wybrane składniki dopełniające i nadające smak oraz lód i gotowe.

Czekolada dobra NA WSZYSTKO

W najnowszej książce najśłodszej blogerki kulinarnej, Doroty Świątkowskiej „Moje wypieki i desery z czekoladą” znajdziecie ponad 120 przepisów na czekoladowe pyszności. Dajemy wam przysmak tych niezwykłych wrażeń. Próbuje!



Ze wstępu:

Gorzka, mleczna czy biała? Do wypieków i deserów najczęściej używam czekolady gorzkiej lub deserowej ze względu na ich uniwersalność. Duża zawartość kakao pozwala na ich wszechstronne wykorzystanie, a wypieki zyskują głęboką czekoladową barwę i wyrazisty smak. „Praca” z tą czekoladą to

prawdziwa przyjemność, również dla zmysłów! Czekoladę mleczną stosuję głównie jako dodatek do wypieków w postaci czekoladowych drobinek (chocolate chips) lub do glazury czy musów. Biała czekolada tak naprawdę nie jest czekoladą (nie zawiera kakao), ale lubię z nią eksperymentować, o czym można się przekonać w tej książce.



ROLADA ARKTYCZNA Z MALINAMI

Czekoladowa rolada biszkoptowa z nadzieniem lodowym i z malinami. Wykorzystuję lody waniliowe lub śmietankowe, ale będą pasowały też owocowe lub czekoladowe. Wspaniały i orzeźwiający deser, szczególnie podczas upałów. Roladę można przygotować kilka dni przed podaniem i przechowywać w zamrażarce dla niespodziewanych gości.

Ciasto

- 4 jajka
- 100 g drobnego cukru do wypieków
- 100 g mąki pszennej
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 łyżki kakao
- 50 g gorzkiej czekolady, startej na tarce
- kilka łyżek drobnego cukru, do posypania

Nadzienie

- 1 litr lodów waniliowych lub śmietankowych (miękkich, tzw. soft scoop)
- 200 g malin

Wykonanie ciasta

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Białka ubić na sztywną pianę. Dodawać partiami i powoli cukier, cały czas ubijając. Stopniowo wlewać żółtka i nadal ubijać. Do piany przesiać mąkę, kakao, proszek do pieczenia i wsypać startą czekoladę. Wymieszać delikatnie szpatułką, by piana nie opadła, a składniki się połączyły.

Przygotować ręczniczek kuchenny, posypać go kilkoma łyżkami drobnego cukru do wypieków. Płaską formę o wymiarach 30 x 36 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Przebrać masę, wyrównać.

Piec 10–12 minut w temperaturze 180°C. Natychmiast po upieczeniu ciasto przełożyć na ręczniczek papierem do góry. Zerwać powoli papier, a roladę z ręczniczkiem zwinąć, wzdłuż dłuższego boku. Pozostawić w takiej formie do wystudzenia. Wystudzoną roladę rozwinąć, usunąć ręczniczek. Natychmiast posmarować nadzieniem lodowym, posypać rozdrobnionymi malinami i ponownie zwinąć. Owinąć folią spożywczą i włożyć na kilka godzin do zamrażarki.

Uwaga: prostszym sposobem jest uformowanie z lodów grubszego wałeczka o długości rolady i owinięcie go w czekoladowe ciasto.

Przygotowanie nadzienia

Lody wyjąć z zamrażarki, chwilę odczekać, by zmiękły, następnie zmiksować, by lepiej się rozsmarowały.



Dorota Świątkowska to założycielka bijącego rekordu popularności bloga mojewypieki.com. Niepoprawna optymistka, kolekcjonerka literatury kulinarnej i spełniona mama dwóch nastolatków.

„Moje wypieki i desery z czekoladą” to jej kolejna książka z najsłodszyimi pomysłami na domowe wypieki.

(Wydawnictwo Egmont Polska)



MIGDAŁOWE BROWNIE Z MALINAMI

Brownie z malinami i zmielonymi migdałami, które zastępują większość mąki pszennej. Warto je upiec w sezonie na maliny, choć ciasto uda się także zimą z owocami mrożonymi. Podzielne, mocno czekoladowe i szybkie do przygotowania. Nie ma lepszego ciasta, kiedy ogarnia nas głód na czekoladę!

Brownie

- **240 g gorzkiej czekolady, posiekanej**
- **100 g masła**
- **3 duże jajka**
- **170 g drobnego cukru do wypieków**
- **80 g zmielonych migdałów**
- **30 g mąki pszennej**
- **2 łyżeczki ekstraktu z wanilii**
- **250 g malin, świeżych lub mrożonych (bez wcześniejszego rozmrażania)**

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

W garnuszku roztopić masło. Zdjąć z palnika, dodać czekoladę, wymieszać, odstawić na 2 minuty. Po tym czasie wymieszać do powstania gładkiego sosu czekoladowego. Przestudzić.

W naczyniu lekko roztrzepać jajka z cukrem, np. różgą kuchenną. Dodać przestudzony sos czekoladowy, wymieszać różgą kuchenną. Dodać zmielone migdały, przesianą mąkę pszenną, ekstrakt z wanilii. Wymieszać do połączenia.

Formę o wymiarach 18 x 28 cm wysmarować masłem i wyłożyć papierem do pieczenia. Przebrać do niej brownie, wyrównać. W ciasto delikatnie powkładać maliny, lekko zanurzając je w masie.

Piec w temperaturze 160°C około 30 minut. Wyjąć, wystudzić. Uwaga: nie pieczemy zbyt długo, by nie wysuszyć ciasta. Tego rodzaju ciasto „piecze się” także podczas studzenia (czekolada zastyga).

BEZMĄCZNE CIASTKA CZOKOLADOWE Z MALINAMI

Bezglutenowe ciastka czekoladowe na białkach. Chrupiące z wierzchu, ciągnące w środku, pyszne jak małe kawałeczki brownies, mocno czekoladowe. Maliny są tutaj kropką nad „i”.

Ciastka (24 sztuki)

- **3 białka**
- **½ szklanki kakao**

- **2 szklanki cukru pudru**
- **1 łyżeczka ekstraktu z wanilii**
- **szczypta soli**
- **100 g gorzkich drobinek czekoladowych (chocolate chips) lub posiekanej gorzkiej czekolady**
- **100 g mlecznych drobinek czekoladowych (chocolate chips) lub posiekanej mlecznej czekolady**
- **200 g malin**

Wykonanie ciastek

Białka, kakao, cukier, wanilię, sól wymieszać różgą kuchenną do połączenia (nie ubijać). Dodać drobinek czekoladowe lub czekoladę i wymieszać.

Dwie blachy do ciasteczek wyłożyć papierem do pieczenia. Łyżką nakładać ciastka o średnicy około 3 cm (ciasto się rozleje i będą większe) w sporych odległościach od siebie. Maliny rozdrobnić i ułożyć na ciastkach. Piec w temperaturze 180°C przez 13–15 minut, do wypieczenia. Wyjąć z piekarnika i ściągać z blachy dopiero po całkowitym wystudzeniu (wcześniej nie będzie to możliwe).

Przechowywać do 3 dni w zamkniętym pojemniku w temperaturze pokojowej.

TORT CZOKOLADOWY Z NUTELLĄ I TRUSKAWKAMI

Nie za duży (zaledwie 20 cm średnicy), ale wysoki i sycący torcik. Ciasto czekoladowe rozplywa się w ustach, a połączenie kremu z nutellą z truskawkami – nie ma sobie równych. Wspaniały na rodzinne uroczystości: Dzień Matki, Dzień Dziecka lub urodziny najbliższej osoby...

Ciasto czekoladowe

- **200 g masła**
- **190 g drobnego cukru do wypieków**
- **2 duże jajka**
- **200 g mąki pszennej**
- **40 g kakao**
- **¾ łyżeczki proszku do pieczenia**
- **¼ łyżeczki sody oczyszczonej**
- **150 ml kwaśnej śmietany 12% lub zsiadłego mleka, lub kefiru**
- **1 łyżeczka ekstraktu z wanilii**

Krem z nutellą

- **150 g serka mascarpone, schłodzonego**
- **150 g nutelli**
- **40 g mlecznej czekolady, roztopionej w kąpieli wodnej i przestudzonej**

Krem śmietankowy

- **250 ml śmietany kremówki 36%, schłodzonej**
- **50 g serka mascarpone, schłodzonego**
- **1 łyżka cukru pudru**

Ponadto

- **300 g truskawek**

Wykonanie ciasta

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Mąkę, kakao, proszek do pieczenia, sodę przesiać, odłożyć. Masło i cukier utrzeć mikserem na jasną i puszystą masę. Dodawać jajka, jedno po drugim, ucierając po każdym. Dodać wanilię, utrzeć. Dodać suche składniki na zmianę z kwaśną śmietaną i wymieszać szpatułką, tylko do połączenia się składników. Powstałe ciasto będzie gęste.

Dwie foremki o średnicy 20 lub 21 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Rozdzielić do nich ciasto, wyrównać. Piec w temperaturze 180°C około 30 minut lub do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, wystudzić.

Wykonanie kremu z nutellą

Serek mascarpone i nutellę zmiksować na gładką masę. Dodać czekoladę i jeszcze przez chwilę miksować – otrzymany krem

powinien być gładki i jednolity. Przykryć folią spożywczą, schłodzić w lodówce do lekkiego zgęstnienia.

Wykonanie kremu śmietankowego

Składniki ubić mikserem na gęsty krem.

Wykonanie tortu

Blat czekoladowy posmarować połową kremu z nutelli, następnie połową kremu śmietankowego. Na kremie ułożyć przekrojone truskawki. Przykryć drugim blatem i kolejnymi warstwami kremu i truskawek. Schłodzić przez kilka godzin w lodówce, dopóki krem z nutellą nie stężeje. Przechowywać w lodówce.







CZEKOLADOWO-ORZECHOWY TORT BEZOWY Z POMARAŃCZAMI

Doskonały torcik bezowo-czekoladowy z orzechami laskowymi i pomarańczami. Mocno chrupiący, wciągający od pierwszego kęsa, dostojny i pięknie prezentujący się na paterze – idealny na wszelkie uroczystości oraz... w okresie świątecznym. Dla fanów bezy.

Blaty bezowe (2 sztuki)

- **6 dużych białek (1 białko o wadze 40 g)**
- **szczypta soli**
- **300 g drobnego cukru do wypieków**
- **100 g orzechów laskowych**
- **60 g deserowej czekolady, roztopionej i przestudzonej**

Krem śmietankowy

- **300 ml śmietany kremówki 36%, schłodzonej**
- **3 łyżki serka mascarpone, schłodzonego**

Ponadto

- **2 pomarańcze**
- **wiórki czekoladowe (lub czekolada starta na tarce)**

Wykonanie blatów bezowych

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

Orzechy laskowe podrumienić (podprażyć) na suchej patelni lub w piekarniku (temperatura 180°C), mieszając od czasu do czasu. Obrąć z brązowych skórek – najlepiej schodzą, jeśli zawiniemy orzechy w papierowy ręczniczek i potrzemy w dłoniach. Obrane orzechy wystudzić, następnie włożyć do malaksera i zmiksować do otrzymania orzechowej mąki. Nie miksować zbyt długo, by orzechy nie zamieniły się w pastę. Płaską blachę wyłożyć papierem do pieczenia, na niej narysować 2 okręgi o średnicy 20 cm (najprościej odrysować jakiś talerzyk lub miseczkę).

W misie miksera ubić na sztywno białka ze szczyptą soli. Dalej ubijając dodawać cukier, łyżka po łyżce, co bardzo ważne – stopniowo. Powinna powstać gęsta i błyszcząca piana. Dodać zmielone orzechy i delikatnie, kilkoma ruchami szpatułki, wymieszać. Dodać roztopioną czekoladę i wymieszać jednym ruchem szpatułki.

Masę bezową wyłożyć równomiernie na narysowane koła. Uwaga: blaty bezowe bardzo spłaszczą się w piekarniku (przez dodatek orzechów i czekolady), dlatego rozmieszczamy je jak najdalej od siebie, by się nie połączyły. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C. Włożyć blachę z bezami i natychmiast zmniejszyć temperaturę do 140°C (bez termoobiegu). Suszyć około 90 minut, aż beza będzie chrupka i wypieczona z wierzchu. Wyłączyć piekarnik i uchylić, pozostawić do wystudzenia.

Wykonanie kremu

Wszystkie składniki ubić mikserem na gęsty krem.

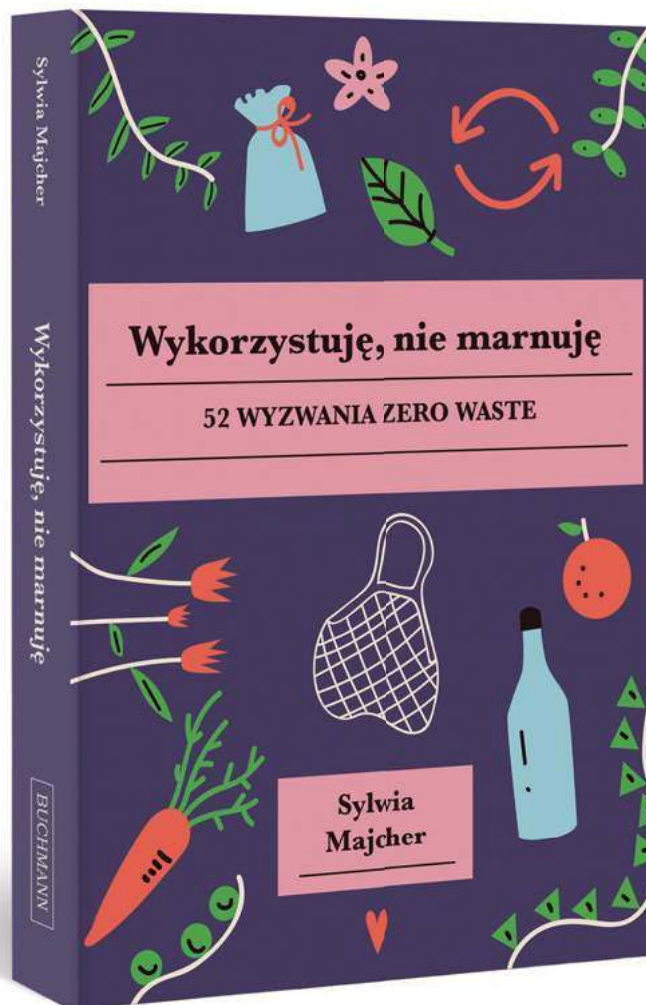
Wykonanie tortu

Pomarańcze obrać ze skórki i wszystkich błonek.

Każdy z blatów bezowych posmarować kremem, następnie ułożyć jeden na drugim. Ozdobić kawałeczkami pomarańczy i oprószyć wiórkami czekoladowymi.

Przechowywać w lodówce.





Sylwia Majcher
„Wykorzystuję, nie marnuję.
52 wyzwania zero waste”
Wydawnictwo Buchmann

Wyzwania ZERO WASTE

Nowa książka Sylwii Majcher pokazuje, że zmiana codziennych nawyków może być prosta i przyjemna!

„Wykorzystuję, nie marnuję. 52 wyzwania zero waste” to doskonała propozycja dla tych, którzy chcieliby wprowadzić pozytywne dla siebie oraz dla środowiska zmiany w swoim życiu. Sylwia Majcher, autorka bestsellerowej książki „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia zero waste po polsku” pomoże ci stworzyć indywidualny projekt zmian. Rozpocznij je z EKOplanerem!

Planer został podzielony na cztery części zgodnie z porami roku, by jeszcze lepiej odpowiadać indywidualnym potrzebom. Możesz zacząć go uzupełniać, kiedy tylko chcesz! Znajdziesz w nim cotygodniowe

ekowyzwania na cały rok, dzięki którym metodą małych kroków, systematycznie i efektywnie, wprowadzisz dobre zmiany w duchu zero waste w swoim życiu. W książce znajdziesz również wywiady z ekspertami (psychologami, wykładowcami, aktywistami), przydatne typy i ciekawe rozwiązania na czas podróży, podczas codziennych dni w pracy, w domu, w kuchni, w szkole. Znajdziemy tu również przepisy na smaczne dania sezonowe i podpowiedzi, jak gotować, aby niczego nie zmarnować. Obok publikujemy fragment rozpoczynający rozdział, dotyczący jesieni.

PO STRONIE NATURY

- **Ważne dni**
- **Dzień Wegetarianizmu 1 października**
- **Dzień Drzewa 10 października**
- **Dzień Żywności 16 października**
- **Dzień bez Zakupów 28 listopada**

Jesień jest obfita, zbiera plony lata i ma sporo do zaoferowania. To dobry moment na przejrzenie swoich zapasów, dzielenie się tym, co już masz, wstrzemięźliwość zakupową. W tym sezonie warto skupić się na domu i większej kontroli nad tym, co się w nim do tej pory zgromadziło. To czas wytchnienia i regeneracji.

W tym sezonie zabieram cię w podróż. Pokażę ci, jak ją lepiej zaplanować i co zrobić, by jej efekty zatrzymać na dłużej. Spróbuj zorganizować ją inaczej niż dotąd. To może być początek zupełnie nowej drogi. Lepszej, takiej, która powinna ci się spodobać.

Wyzwanie 27

Pięć złotych

Prawie sto lat temu na jesiennym kongresie w Mediolanie bankowcy z 29 krajów uznali, że trzeba zmobilizować ludzi do zaciśnięcia pasa. Europa wciąż borykała się ze skutkami wojny, więc sugestia, by mniej wydawać, miała swoje realne uzasadnienie. Decyzja zapadła i ostatni dzień października wpisano do kalendarza jako datę oszczędzania. Zignorowali ją jedynie Amerykanie, którzy w tym czasie świętują Halloween i nie mają głowy do ograniczania wydatków. W Polsce zalecenie finansowej wstrzemięźliwości objęło cały miesiąc. Argumentem, który ułatwia zrealizowanie zadania, jest spokój, który daje wytchnienie po wydatkach na wakacje i na powrót do szkoły we wrześniu. Podążając sprawdzonym tropem, podejmij wyzwanie odkładania każdej posiadanej pięciozłotówki. Na początek przez miesiąc. Nawet nie wiesz, ile możesz dzięki temu zyskać. Gdy byłam w ciąży z moją córeczką, jej babcia przez całe dziewięć miesięcy zbierała dla Nadii piątki. Finalnie miała ponad dwa tysiące złotych. Totalnie bez wysiłku,



Sylwia Majcher, dziennikarka, autorka książki „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia zero waste po polsku”, reportaży i wywiadów kulinarnych. Absolwentka studiów podyplomowych na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Prowadzi warsztaty poświęcone niemarnowaniu jedzenia i ekologii. Współtwórczyni i ambasadorka pierwszej w Polsce kampanii edukacyjnej #wroclawniemarnuje. Mama Nadii i Pawła, na których z sukcesami testuje swoje nieoczywiste przepisy i którym uświadamia, jaki sens ma segregacja śmieci. Namawia do picia kranówki, zakupów bez plastiku, przywraca właściwe miejsce resztkom, stawia je na stole w atrakcyjnej odsłonie. Inspiracji szuka na lokalnych targach i bazarach. Na balkonie hoduje pomidory i jadalne kwiaty, gotuje w rytmie sezonu, jeździ rowerem, unika nadmiaru.

tylko dzięki wrzucaniu do pudełka znalezionych w portfelu konkretnych monet. Natychmiast wyciągnęłam wnioski z tego doświadczenia i od kilku lat z sukcesem kolekcjonuję pięciozłotówki. Zawsze mam upatrzony cel, na który je przeznaczę. I wydaję tę lekko uzbieraną sumę bez żadnych wyrzutów. Głównie na przyjemności.

Wyzwanie: Wybierz monetę, którą chcesz wrzucać do słoika, i zacznij to robić. Nawet nie zauważysz, jak szybko się zapełni.

Wyzwanie 28

Zostań fleksitarianinem

Mam 40 lat, dwoje dzieci, mieszkanie na kredyt, rower, własną firmę i jestem fleksitarianką. „Fleksi co?” – zapytała mnie koleżanka, której opowiadałam o nowych jedzeniowych trendach. Pretekstem była rozmowa o tym, czy kotlet z próbki pojawi się niebawem na naszych talerzach. Naukowcy szukają alternatywy dla produkcji mięsa, bo jego nadmiar ma katastrofalne konsekwencje dla natury. Ograniczam je w swojej kuchni. Robię to dość bezboleśnie, bo nigdy nie byłam fanką steków i zrazów. W liceum w ramach buntu rzuciłam domowej diecie zrezygnowałam z mięsa całkowicie. Jadłam za to kotlety z suszonej soczewicy, które smakowały jak karton. Determinację miałam sporą, ale wiedzę na temat tego, jak bilansować dietę roślinną – żadną. Teraz mięso jem rzadko, głównie poza domem, i zdecydowanie lepiej się czuję, bo wybieram dobre strączki, warzywa, orzechy, które dostarczają mi potrzebnej energii. Nie zrezygnowałam natomiast z odzwierzęcych produktów: masła, serów, jajek. Nie wiem, czy kiedykolwiek mi się to uda. Lubię ich smak, sposób, w jaki ubarwiają moje dania. Na razie trzy, cztery razy w roku robię sobie z premedytacją przerwę od nich, ale zawsze wracam do ich smaku. Tęsknota za jajecznicą na pomidorach jest silniejsza. I choć wiem, że można zrobić ją także z tofu, a nawet kalafiora, to nie potrafię wziąć z białkiem zwierzęcym definitywnego rozvodu. Dlatego idealnie wpisuję się w nowy dietetyczny trend – fleksitarianizm. Oznacza on świadome ograniczanie mięsa, ale nie całkowitą rezygnację z niego.

Czy wiesz, że...?

Polacy jedzą dwa razy więcej mięsa, niż zaleca Światowa Organizacja Zdrowia. Tym samym wtłaczamy do organizmów nadmiar tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych. By zminimalizować ryzyko chorób serca i układu krążenia, powinniśmy jeść maksymalnie pół kilograma mięsa w tygodniu, a to wcale nie jest mało, bo pozwala na podanie niewielkiego schabowego niemal codziennie. A jemy nawet półtora kilograma!

Wyzwanie: Wymień mięso na kasze, warzywa i rośliny strączkowe – bogate w potrzebne nam białko. Mięso jedz raz w tygodniu.



Redaktor naczelna
Dorota Próchniewicz
dorota.prochniewicz@avt.pl

Współpracownicy:
Marta Karcz, Katarzyna Kaczan
Małgorzata Święczkowska

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

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

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl

DTP
Jakub Tarnowski
jakub.tarnowski@avt.pl

Prenumerata
prenumerata@avt.pl

Kolportaż
Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Christine Hayes
Editor-in-Chief

Keith Kendrick
Magazines Editor

Martin Topping
Creative Director

BBC Worldwide, UK Publishing

Chris Kerwin
Publishing Director

Nichols Brett
Chair, Editorial Review Boards

Andrew Moultrie
Director of Consumer Products and
Publishing

Mandy Thwaites
Head of Publishing

Eva Abramik
UK Publishing Coordinator

UK. Publishing@bbc.com

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

Źródłowe materiały publikacyjne
pochodzą z miesięcznika
brytyjskiego „GoodFood”

© Copyright 2019 AVT

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

Redakcja nie ponosi odpowiedzial-
ności za zamieszczone na łamach
pisma „GoodFood. Edycja Polska”
treści reklamowe oraz artykuły
promocyjne.



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



Wydawnictwo AVT należy
do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 6/2019

IMMEDIATE
MEDIA

Magazyn jest wydawany na licencji
brytyjskiego wydawnictwa
Immediate Media Co Ltd

BBC STUDIOS

oraz BBC Worldwide

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

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

Wybierz z naszych przepisów najlepsze dla siebie

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

Gwarantujemy
Tym przepisom
możesz zaufać!

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

Jak opracowujemy i testujemy receptury

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

- Zalecamy używać standardowej wielkości miarek,
a także łyżek oraz łyżeczek i nigdy nie mieszamy systemu
brytyjskiego (imperialnego) z metrycznym.

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

Zalecane dzienne spożycie (GDA)

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

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

Urodziny? Imieniny? Wyjątkowe chwile?

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

BON PODARUNKOWY

Wejdź na www.ulubionykiosk.pl/podarunek i wybierz Twoje ulubione czasopismo spośród pokazanych. Wzrost tego bonu. Zostaniesz obdarowany prenumeratą tylko tyle numerów, ile pokazano, że powołasz się na unikalną

Mając na uwadze Twoje pasje jest nam szczególnie miło, że możemy przekazać Ci ten oto bon podarunkowy dla ludzi z pasją!

Dołączamy się z najlepszymi życzeniami dla Ciebie!



BON NIE MOŻE SŁUżyć DO ODOBNIENIA
WCZESNIEJSZEJ PRENUMERATY

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



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



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

Zamów na
UlubionyKiosk.pl/bony





GDZIE DOM WIRTUALNY STAJE SIĘ REALNY

Nowatorski program, poświęcony renowacji domów z użyciem wirtualnej rzeczywistości. Po założeniu okularów VR uczestnicy przenoszą się do zaprojektowanych wnętrz, które wykraczają poza ich najśmielsze wyobrażenia!

Nowy wymiar remontu

Wtorki 20:55, premiera 19 listopada

BBC
lifestyle

 facebook.com/BBClifestyle