

BBC

Marcowe specjały na słodko i słono

MARZEC 3/2019

goodfood

EDYCJA POLSKA

KULINARNY HIT!

KUCHNIA MOLEKULARNA

4 potrawy do zrobienia w domu

Weź paczkę kielbasek
10 propozycji
dla mięsożerców

Obiady
z wolnowaru
dla całej
rodziny

SŁODKI PRZEGLĄD ŚWIĄTECZNY

Inspiracje, które wymagają sumiennych testów...

Antidotum
na brak energii

KULTOWE DANIA FILMOWE

• **PULP FICTION** BURGER PO HAWAJSKU • **KIEDY HARRY POZNAŁ SALLY**
KANAPKA Z PASTRAMI • **PRETTY WOMAN** ŚLIMAKI W MAŚLE
CZOSNKOWYM • **HARRY POTTER** PIWO KREMOWE

ISSN 2391-8373 INDEKS 403644 3/2019
CENA 12 ZŁ (W TYM 8% VAT)





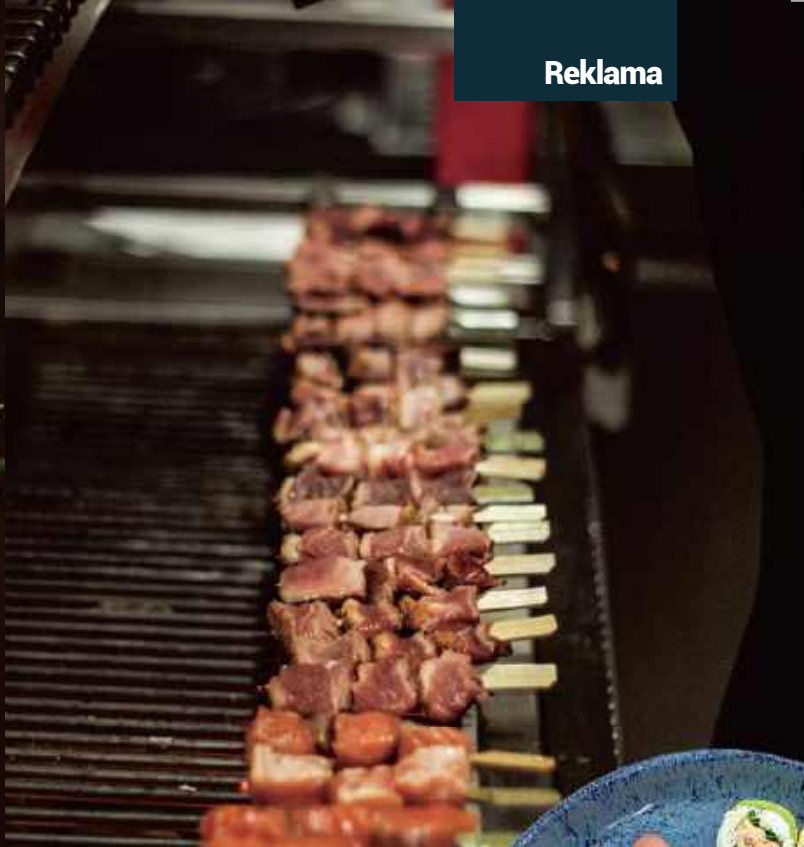
PIEKIELNA DOBA Z GORDONEM RAMSAYEM

Gordon Ramsay przechodzi przez piekło, próbując przywrócić dawną świetność podupadającym restauracjom. Ma na to jedynie 24 godziny!

Gordon Ramsay: 24 godziny w piekle
Środy 22:00, od 13 marca

BBC
lifestyle

 facebook.com/BBCLifestyle



**SAKANA
SUSHI & STICKS
AND**



Sakana

WPROWADZA NOWY KONCEPT SUSHI BARU

Sakana to marka z tradycją, która jako jedna z pierwszych w Polsce zaczęła serwować sushi i stała się liderem w tej kategorii. Wyjątkowy koncept, inspirowany kulturą japońską od siedemnastu lat zachwyca klientów niepowtarzalnymi smakami. Sieć lokali się rozrasta, tak jak powierzchnie, na których oprócz znanych rolling barów pojawia się otwarta kuchnia z serwisem do stolika. Nowo otwarte, powiększone do 350 m² restauracje Sakana Sushi&Sticks w Warszawie, Poznaniu i Krakowie umożliwiają m.in. rezerwacje grupowe, warsztaty sushi czy wynajem pod imprezy okazjonalne.

Towarzyszące marce hasło „Nie tylko sushi” zaprasza gości na wyprawę po kuchni azjatyckiej z ciepłymi daniami. Nowe menu to kulinarna podróż poprzez selekcje małych japońskich tapas inspirowanych tokijskim street food z barów zwanych Izakaya, po sushi w stylu omakase wymagające najwyższego kunsztu od Szefów Kuchni, a kończąc na daniach z tradycyjnego grilla Robata, który jest sercem restauracji. Szeroka karta win i drinków sprzyja wieczorowym wyjściom. W szerokim menu Sakana Sushi&Sticks ponad doskonałe sushi, każdy znajdzie danie dla siebie.

@sakanamoliera @sakanakrakow @sakanapoznan



Nigdy nie jest za wcześnie na przetestowanie wszystkich tych pyszności, które zamierzamy podać w czasie świąt wielkanocnych (to już za miesiąc!). Zwłaszcza, jeśli chodzi o nowe przepisy na torty, których nie mieliście okazji wypróbować (s. 30). Jeśli w Waszym domu są dzieci, macie gwarantowanych testerów, którzy po degustacji zaserwują niezbędne korekty w stylu: „za mało lukru” albo „więcej czekoladowych jajek!”. Dzieci będą miały podwójną radość (teraz i w czasie świąt), a wy zyskacie pewność, że w odpowiednim momencie słodkości wyjdą idealnie.

Oczywiście w tym wydaniu mamy dla Was więcej pysznych niespodzianek. Jak choćby dania kuchni molekularnej (s. 81). Błędnie sądzimy, że są zbyt skomplikowane, żeby przyrządzić je we własnym domu. Timothy Ferriss, autor książki „4 godziny, by zostać mistrzem nie tylko w kuchni” – w napisanym z przymrożeniem oka bestsellerze udowadnia, że dla chcącego nic trudnego, a na dowód podaje sprawdzone receptury na spaghetti z rukoli, perełki z octu balsamicznego, żelki-misie z oliwy z oliwek i chrupiącą Krwawą Mary.

Kolejny nasz marcowy hit, to potrawy znane z kultowych filmów. Jeśli choć raz mieliście ochotę spróbować, jak smakuje kanapka z pamiętnej sceny filmu *Kiedy Harry poznał Sally* (gdy Sally udowadnia Harry’emu, że kobiety potrafią udawać osiągnięcie seksualnej przyjemności), korciło Was, żeby przygotować burgera z *Pulp Fiction* albo kremowe piwo z *Harryego Pottera*, teraz macie najlepszą okazję (s. 74).

W numerze nie mogło, rzecz jasna, zabraknąć zdrowych dań z dużą ilością warzyw (s. 66), pysznych kolacji dla zabieganych (s. 42), rodzinnego gotowania (s. 58) oraz sezonowych specjałów (s. 22), które niczym wiosenne słońce przepełnią Was dobrą energią.

Barbara Komorowska, redaktor naczelna





Serowy pasztet z królika

Składniki:

- ćwiartka królika
- 2 liście laurowe
- 1 łyżka majeranku
- 4 ziarna jałowca
- 0,5 łyżeczki soli
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 cebula
- kilka ziaren czarnego pieprzu
- 100 g serka topionego
Złoty Ementaler
- sól, pieprz, majeranek do smaku

Przygotowanie:

Królika bez podrobów wkładamy do garnka. Dodajemy tyle wody, aby zakryła mięso i całość gotujemy. Podczas gotowania zdejmujemy łyżką cedzakową powstałe szumowiny. Dodajemy sól, liść laurowy, ziele angielskie, ziele jałowca, majeranek oraz obraną i przekrojoną na pół cebulę. Wszystko gotujemy na małym ogniu przez ok. 2-3 h do momentu, aż mięso królika będzie miękkie.

Gotowe mięso oddzielamy od kości, rozdrabniamy widelcem i przekładamy do słoiczka. Bulion przecedzamy przez sitko. Do bulionu dodajemy serek topiony. Całość gotujemy do momentu, aż serek się częściowo rozpuści. Przyprawiamy solą, pieprzem oraz dodatkową porcją majeranku (do smaku). Gotową mieszankę zalewamy mięso w słoiczku. Tak przygotowany pasztet studzimy i odstawiamy na noc do lodówki.

Więcej przepisów na
www.sertop.pl

Zapraszamy na bloga kulinarnego
www.serkiwkuchni.pl

W prenumeracie najtaniej!

Roczna prenumerata w cenie
120 zł, czyli 1 numer gratis



**+
BONUS**

płyta muzyczna
Ingolfa
Wundera „300”

Spiesz się! Liczba płyt
jest ograniczona, decyduje
kolejność zamówień.
Oferta ważna do ukazania
się numeru GF 4/19 lub
do wyczerpania zapasów

Prenumerata e-wydań

- e-prenumerata roczna – 74,80 zł (rabat 15%)

Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 17,60 zł/rok

Prenumeratę zamówisz:

- na www.avt.pl/prenumerata
- mailowo – prenumerata@avt.pl
- lub przelewem na konto: AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

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

Administratorem Twoich danych jest AVT-Korporacja sp. z o.o. z siedzibą ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, e-mail: prenumerata@avt.pl. Chodzi o dane osobowe, które zbieramy, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej

oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.

Twoje dane osobowe mogą być przekazane Poczcie Polskiej, która będzie dostarczać do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie prześlemy i nie będziemy dokonywać obrotu

(nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrotowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez

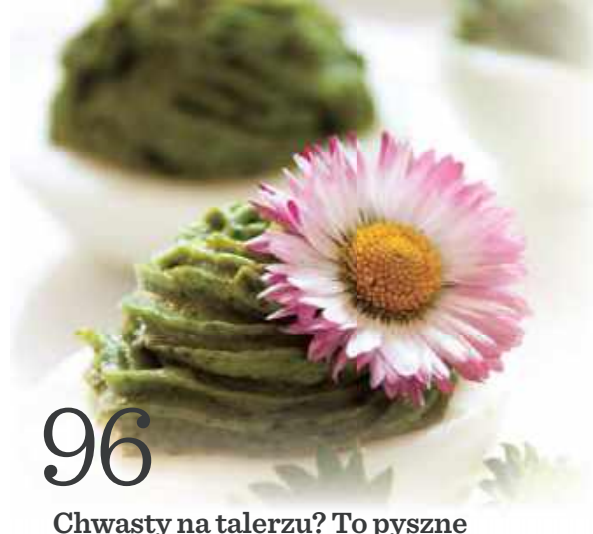
Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.

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

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

BBC goodfood

Spis treści Marzec 2019



96

Chwasty na talerzu? To pyszne

32

Ciasto z maleńkimi marchewkami. Rzecz jasna prosto z grządkki...



Poznaj prosty trik, który pozwala podkreślić dekorację z małych bezików (s. 22).

Trendy i nowości

9

Z CZYM TO SIĘ JE?

Tajemnice trendów, przepisy na szybkie co nieco, rynkowe nowości, kultowe drinki i wiele innych

W tym miesiącu

22

GWIAZDY SEZONU

Marcowe składniki w nowych kompozycjach kulinarnych

29

PRZYMIARKA DO ŚWIĄT

Wielkanocne słodkości, które warto przetestować nieco wcześniej

Na co dzień

42

WYSTARCZY KWADRANS

Łatwe kolacje dla tych, którym ciągle brakuje czasu

50

WEŹ PACZKĘ KIEŁBASEK...

Dziesięć błyskawicznych dań dla mięsożerców z użyciem składnika, który regularnie

52

wkładasz do koszyka

BAJECZNIE PROSTE

Pyszny deser z tajemniczym składnikiem, czyli czekoladowy klasyk dla opornych

54

JAK KUPIĆ DOBRĄ HERBATĘ

I JAK DOPASOWAĆ JEJ GATUNEK DO RODZAJU CIASTA

Rodzina i zdrowie

58

DANIA Z WOLNOWARU DLA CAŁEJ RODZINY

Wymagają minimum przygotowań, robią się właściwie same i wybornie smakują zarówno małym, jak i dużym domownikom

66

WIĘCEJ ZIELENIŃ!

Siedem podpowiedzi, jak zwiększyć ilość ziół i warzyw w codziennym menu

Inspiracje

74

PULP FICTION, KIEDY HARRY POZNAŁ SALLY, PRETTY WOMAN I HARRY POTTER

81

Filmy, które trzeba znać i potrawy, których nie można choć raz nie spróbować przyrządzić

KUCHNIA MOLEKULARNA DLA DEBIUTANTÓW

Cztery dania, które możesz przygotować we własnej kuchni bez specjalistycznego kursu i bez użycia skomplikowanych narzędzi

90

WIOSENNE WYPIEKI

Efektowne ciasta na specjalne okazje. Doskonale sprawdzą się w czasie najbliższych świąt

96

PYSZNE CHWASTY

Fiolek, pokrzywa, mniszek, stokrotka... Rośliny, które zazwyczaj traktujemy jako chwasty, mogą być wartościowym i smacznym składnikiem zdrowego menu

104

CO WARTO WIEDZIEĆ O FAIRTRADE

Twoje codzienne zakupy mają znaczenie – zasady Sprawiedliwego Handlu pomagają zmieniać świat na lepsze

31

Tort, który zachwycą
wyrazistym
smakiem mocnej
czekolady
i różnorodnością
faktur



66

Warzywa
jeszcze
smaczniejsze.
Siedem
łatwych
dań na
co dzień



50

Penne z kielbasą
i brokułami – pyszne
i szybkie do zrobienia

64

Rodzinna propozycja
z wolnowaru, czyli tadżin
z jagnięciny



Z czym to się je?

*Trendy, wydarzenia,
smakowite przepisy
i odpowiedzi, jakich
nowości rynkowych
warto szukać
w sklepach.*

zebrali **KEITH KENDRICK**
i **BARBARA KOMOROWSKA**

GORĄCY TREND

WZORZASTY CHLEB NA ZAKWASIE

Popularność pieczywa na zakwasie wciąż rośnie. Poza tym jest bardzo zdrowy. Warto się nauczyć, jak go robić.

zdjęcia **EMMA BOYNS**

Przewróć stronę, aby dowiedzieć się więcej ➤

gf



CHLEB WE WZORY

Swiat oszalał na punkcie chleba na zakwasie. W biurach słyszy się emocjonujące opowieści współpracowników o ich weekendowych sukcesach, w mediach społecznościowych roi się od pięknych zdjęć, a niektórzy nawet starają się przed wyjazdem na wakacje znaleźć opiekunę dla swoich zakwasów. Powód tego szaleństwa jest prosty: chleb na zakwasie to chleb niezwykły. To dzięki bakteriom kwasu mlekowego obecnym w zakwasie ma on charakterystycznie kwaskowy smak oraz nieco woskowy miękisz. Pieczenie chleba na zakwasie wymaga cierpliwości, ale nie za wiele wysiłku. A teraz piekarze jeszcze zauważyli, że wierzch bochenka stanowi prawdziwe pole do popisu dla tych bardziej kreatywnych, co da się zauważyć w mediach społecznościowych – aby się przekonać, poszukaj hashtagów #sourdough #levain #sourdoughbread #wildyeast lub zerknij po więcej informacji na jedną z naszych ulubionych stron internetowych na temat domowego pieczenia chleba na zakwasie: theperfectloaf.com.

Jak przygotować zakwas

Wymieszaj 50 g białej mąki chlebowej, 50 g pełnoziarnistej mąki chlebowej oraz 100 ml lekko ciepłej wody, aby powstała gładka pasta. Przelóż ją do dużego słoika lub plastikowego pojemnika i postaw w ciepłe miejsce; przez pierwszą godzinę trzymaj naczynie jedynie częściowo przykryte pokrywką, a następnie zamknij je szczelnie i pozostaw w ten sposób na 24 godziny. Przez kolejne sześć dni należy zakwas „dokarmiać”. Każdego dnia odrzucaj połowę zakwasu, a do pozostałej ilości dodawaj po 25 g każdej z mąk oraz 50 ml lekko ciepłej wody, po czym porządnie wszystko wymieszaj. Po kilku dniach powinieneś zauważyć na powierzchni bąbelki oraz poczuć drożdżowy zapach. Siódmego dnia zakwas powinien mieć już mnóstwo bąbelków powietrza i wydzielać o wiele słodszy aromat. Teraz jest gotowy do użycia.

Chleb na zakwasie

450 g białej mąki chlebowej, plus trochę do oprószenia

50 g mąki pełnoziarnistej

10 g drobnej soli

100 g zakwasu (patrz wyżej)

- 1 Do miski lub misy robota kuchennego z przymocowaną końcówką do wyrabiania ciasta wspanie obie mąki, dodaj 325 ml ciepłej wody, sól oraz zakwas. Wymieszaj składniki drewnianą łyżką lub w robocie kuchennym (na wolnych obrotach), aby się ze sobą połączyły – jeśli powstałe ciasto jest zbyt lepkie, dodaj trochę mąki, a jeśli jest za suche, dolej odrobinę wody.
- 2 Przelóż ciasto na lekko oprószonej mąką blat i zagniataj je przez 10 minut, aż stanie się miękkie i elastyczne – po

rozciągnięciu nie powinno się zerwać. Jeśli używasz robota kuchennego, zwiększ odrobinę prędkość obrotów i mieszaj ciasto przez 5 minut.

3 Umieść ciasto w oprószonej mąką misce i przykryj je folią spożywczą. Odstaw w ciepłe miejsce na 3 godziny, aby wyrosło. Możliwe, że nie zobaczysz zbyt wielkiej zmiany, gdyż ciasto na zakwasie potrzebuje więcej czasu na wyrośnięcie.

4 Średniej wielkości miskę wyłóż czystą ściereczką kuchenną i oprósz ją obficie mąką (albo użyj koszyka do garowania i też oprósz go hojnie mąką). Przelóż ciasto z miski na blat i szybko je zagnieć, aby wybić bąbelki powietrza. Uformuj z ciasta gładką kulę i oprósz ją mąką.

5 Umieść ciasto w przygotowanej misce (lub koszyku), szwem do góry, i odstaw je w ciepłe miejsce na 3 godziny lub wstaw je na noc do lodówki, aby zwiększyło objętość o około 25%.

6 Umieść w piekarniku dużą blachę do pieczenia i nagrzej piekarnik do 230 st. C (210 st. C z termoobiegiem). Wypełnij małą foremkę do zapiekania wodą i postaw ją na dnie piekarnika po to, by podczas pieczenia mogła wytworzyć się para. Następnie wyjmij rozgrzaną blachę, posyp ją mąką i przelóż na nią ciasto.

7. Natnij wierzch bochenka w kilku miejscach ostrym nożem (patrz poniżej) i piecz go przez 35 – 40 minut, aż nabierze złotobrazowego koloru. Po puknięciu bochenka w spód powinieneś usłyszeć pusty dźwięk. Zanim pokroisz chleb, odstaw go na kratkę do całkowitego wystygnięcia.

PORCJA ZAWIERA: 245 kcal • 1 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 48 g węglowodanów • 1 g cukru • 2 g błonnika • 8 g białka • 0,4 g soli

Jak ozdobić powierzchnię bochenka

Nacinanie

Użyj do tego żyłki, nożyka do papieru lub specjalistycznego nożyka do nacinania chleba. Zaczynij od prostych wzorów, a gdy poczujesz się pewniej, spróbuj czegoś bardziej skomplikowanego. Jeśli natniesz chleb pod kątem, kawałek skórki w tym miejscu odchyli się podczas pieczenia, tworząc tzw. ucho, dlatego nacinaj pod kątem prostym, aby tego uniknąć. Jeśli masz zamiar nakerślić drobne detale, upewnij się najpierw, że powierzchnia nieupieczzonego bochenka miała czas przeschnąć, w wyniku czego wytworzyła się na niej skórka. Jeśli nie chcesz, aby podczas pieczenia rośnięcie chleba spowodowało, że wzorki zbyt mocno się od siebie oddalą, przelóż bochenek na blachę

do pieczenia na krótką chwilę przed tym, jak zakończy się etap drugiego wyrastania, aby ten mógł jeszcze bardziej podeschnąć. Oprószenie bochenków mąką sprawi, że uzyskasz większy kontrast i wzory będą bardziej widoczne – mąką pszenna ściemnieje podczas pieczenia, ale ryżowa pozostanie biała.

Szablony

Wystarczy przyłożyć je do bochenka i oprószyć całość mąką; możesz je kupić lub wykonać samodzielnie używając kawałka tektury lub plastikowych przekładek. Natnij chleb dokoła szablonu – twój bochenek najprawdopodobniej i tak pęknie podczas pieczenia, więc niech popęka tam, gdzie ty tego chcesz. Po prawej znajdziesz trochę inspiracji.





Uniwersalny, delikatny smak

Zaletą delikatnego i kremowego sera gouda Hochland jest to, że smakuje całej rodzinie. Dlatego tak często wybieramy go na kanapki, jako składnik „deski serów”, a także do oryginalnych dań na ciepło. Kwadraty z ciasta francuskiego z żółtym serem, pietruszkowym pesto, migdałami i czosnkiem,

to kreatywna i pyszna wariacja na temat śródziemnomorskich smaków, którą przygotujesz w mniej niż pół godziny. Ser doskonale sprawdzi się też w zapiekankach (typu quiche lub zwykłych tartach) oraz zdrowych domowych burgerach. <https://hochland.pl>

Sięgaj, gdzie smog nie sięga

Jesteśmy coraz bardziej świadomi problemów ekologicznych współczesnego świata, a także wynikających z nich zagrożeń dla zdrowia. Jednym z nich jest smog – mgła, zawierająca zanieczyszczenia powietrza atmosferycznego. Trudno go uniknąć szczególnie w większych miastach. Okazuje się jednak, że możemy się przed nim chronić, a także wybierać produkty wolne od zanieczyszczeń. Czerpana z głębi Jury, z terenów objętych ochroną Naturalna Woda Mineralna Jurajska, to doskonały przykład, że możemy pić w 100% krystalicznie czystą wodę każdego dnia. www.jurajska.pl



CZY PRÓBOWALIŚCIE...

Calçots

CO TO JEST?

Calçot to rodzaj cebuli wywodzący się z Katalonii. Wyobraź sobie krzyżówkę pomiędzy dymką a porem i masz calçot.

JAK SMAKUJĄ?

Podobnie jak młode pory, calçots charakteryzują się stosunkowo łagodnym, słodkim, cebulowym smakiem.

BRZMI NIEŹLE. ALE JAK JE PRZYZRĄDZIĆ?

W Katalonii są tak popularne i uwielbiane, że obchodzi się tam święto na ich cześć – calçotadę. Opieka się je wówczas na otwartym ogniu, tak by się mocno zwęgliły z zewnątrz, a w środku ugotowały się na miękko. Następnie owija się je w gazetę, aby nie wystygły. Jeśli nie jesteś jeszcze gotowy, aby rozpalić grill, możesz je opiec na gorącej żeliwnej

patelni grillowej.

A JAK JE JEŚĆ?

Jeśli kiedykolwiek będziesz uczestniczyć w calçotadzie, oto wskazówka, jak się za calçots zabrać: zanurz gorącą cebulkę w miseczce z sosem romesco (hiszpańskim sosie bazującym na orzechach i czerwonej papryce), po czym, odchylając głowę, odgryz ją. Na pewno się przy tym ubrudzisz, ale jakże będzie smacznie!



WSPÓLNY MIANOWNIK

Ta uroczą nazwa należy do kameralnych warszawskich naleśnikarni: na prądzie południe oraz w centrum warszawy, w których możecie zjeść jedno z najpyszniejszych naleśników, jakie przyszło nam kiedykolwiek mieć na talerzach. Pyszyste, a jednocześnie cienkie i delikatne, wypełnione smakowitymi nadzieniami (dobrze doprawionymi i różnorodnymi), są dokładnie tym, czym powinny być naleśniki. W menu znajdziemy wiele

propozycji na słodko (m.in. z krówką i mascarpone), ale koniecznie musicie spróbować wytrawnych naleśników – choćby tego z kurczakiem curry (numer 13 w menu), który nas wprowadził w kulinarny blogostan. W karcie dań nie brakuje naleśników wegetariańskich oraz paknejków o amerykańskim rodowodzie. Zamówienia można również składać online, wówczas ciepłe naleśniki zostaną nam dostarczone do domu lub pracy. wspolnymianownik.eu

BAROMETER

Co jest teraz modne?

RABARBAR

To, że jest aktualnie w sezonie nie jest jedynym powodem, dla którego to różowe warzywo jest teraz na topie. Rolnicy zgłosili wzrost sprzedaży rabarbaru, a wszystko to dzięki producentom napojów i alkoholi. Tak, ostatnimi czasy nie możemy się oprzeć różowym lodygom w dżinach, lemoniadach, a nawet w winie.



WYTRAWNE DESERY

Mus z czarnej fasoli, lody z sera koziego, ciasto daktylowe z toffi (sticky toffee pudding) z dodatkiem miso – zauważyliśmy, że wzrosło zainteresowanie deserami z wytrawnymi dodatkami.



PESTKI AWOKADO

Myslałeś, że światowa obsesja na punkcie awokado to przeszłość? Nic mylnego – pojawił się nowy trend związany z tym owocem. Tym razem nie chodzi jedynie o zdrowe odżywianie, lecz o walkę z marnotrawieniem żywności. Według Xaviera Equihua ze Światowej Organizacji Awokado (WAO), pestki awokado – które zazwyczaj wyrzucamy – można upiec, a potem zmielić i wykorzystać jako dodatek do koktajli owocowych i wypieków.



CZERWONE WINO MUSUJĄCE

Nasze uwielbienie dla prosecco maleje, teraz szukamy innych alkoholi z bąbelkami. Londyńska restauracja Bibendum trafnie ostatnio przewidziała, że musujące wino czerwone stanie się popularnym drinkiem. Zauważyliśmy, że w kartach menu wielu restauracji, w tym Kiln i Westerns Laundry w Londynie, pojawiło się Lambrusco.



GWIAZDA INSTAGRAMU



Zapiękanek cudenka

Calum Franklin (@chefcalum) jest szefem kuchni restauracji Holborn Dining Room (holborndiningroom.com). Jego konto na Instagramie obserwuje ponad 40,000 osób, a wszystko to przez jego idealnie uformowane i wymyślnie ozdobione nadziewane zapiękanek na kruchym cieście.

Która z zapiękanek jest najpopularniejsza w restauracji?

Obecnie jest to zapiękanek z nadzieniem z baraniny curry, ale tak do tej pory najpopularniejsza była ta z kurczakiem, kurkami i estragonem.

A jaki rodzaj zapiękanek ty lubisz najbardziej?

Klasyczną wieprzową, do której ciasto kruche przygotowuje się z dodatkiem gorącej wody. Jeśli jest dobrze zrobiona, smakuje naprawdę wyjątkowo.

Jeśli miałbyś podzielić się z nami trzema wskazówkami, dzięki którym przygotujemy ciasto idealne, co by to było?

Użyj świeżego żółtka do posmarowania ciasta przed pieczeniem, do schłodzenia ciasta zamiast lodówki wykorzystaj zamrażarkę i skróć czas chłodzenia o połowę, i wreszcie – zawsze upewnij się, że sos jest na tyle gęsty, aby przynajmniej cienką warstwą pokrył łyżkę.

Co jest aktualnie najmodniejsze w świecie ciasta?

Na topie są obecnie geometryczne i skomplikowane kratki ozdobne. Uwielbiam tę dokładność kucharzy oraz ich troskę o szczegóły. Następnym krokiem (już niebawem) będzie przywiązywanie większej wagi do jakości składników, co jest równie istotne.

A co jest tajemnicą idealnej zapiękanek?

Idealne proporcje nadzienia, sosu i ciasta. Na przykład niektóre rodzaje mięsa wymagają więcej sosu, podczas gdy zapiękanek rybne już tak dużo go nie potrzebują, a więc chodzi o to, aby się dostosować do rodzaju składników w nadzieniu.

**KUPUJĄC KAWĘ
WSPIERASZ AKCJĘ**

**DROGOWE
ABC**

Więcej na:
www.drogoweabc.pl



Bezpieczniej na drodze

W tym miesiącu Polski Czerwony Krzyż i Circle K wspólnie startują z programem edukacyjnym o bezpieczeństwie na drodze. Program „Drogowe ABC” jest skierowany do przedszkoli w całej Polsce. Program „Drogowe ABC” to odpowiedź na ważny problem społeczny poparty wynikami badań. Akcją objętych będzie 25 tysięcy przedszkolaków z całej Polski (pomysłodawcy akcji zadbały o scenariusze lekcji, edukacyjne kolorowanki i odbłaski), a każde 10 gr ze sprzedaży kawy czy innych gorących napojów będzie przekazywane na cele programu. Materiały edukacyjne dostępne są na www.drogoweabc.pl

SZYBKI DESER

Pucharek lodowy z jabłkiem & cynamonem

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 2 min
PRZYZRZĄDZANIE: 10 min

Umieść jabłko w garnku i dodaj 6 łyżek wody. Doprowadź wodę do wrzenia i gotuj jabłko do czasu, aż zmięknie – przez około 8–10 minut. Dodaj miód, gotuj wszystko jeszcze przez 1 minutę, po czym zdejmij garnek z ognia. Przełóż ciasteczka do plastikowego woreczka lub miski i rozkrusz je przy pomocy wałka. Nałóż ciepłe jabłko do pucharków, na wierzch dodaj po kulce lodów i posyp całość pokruszonymi ciasteczkami.

PORCJA ZAWIERA: 337 kcal • 22 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 30 g węglowodanów • 26 g cukru • 1 g błonnika • 3 g białka • 0,2 g soli

1 łyżeczka
miodu

1 duże (lub 2 małe)
jabłka, obrane
i pokrojone
w kawałki

2 duże gałki
lodów
cynamonowych

2-3
herbatniki
imbirowe



DEKODER SMAKU

Odkryj pikantny urok... Kuchni Afryki Zachodniej

Co miesiąc odkrywamy nowy trend w gastronomii i opisujemy powiązane z nim dania i kluczowe składniki. Tym razem Jeremy Chan, współzałożyciel restauracji z kuchnią zachodnioafrykańską Ikoyi w Londynie (ikoyilondon.com), zdradza nam sekrety charakterystycznych dla tej części świata dań i składników oraz oryginalne sposoby, w jakie można je zinterpretować.



którą przyrządza się na bazie świeżych owoców palmy. W naszym wydaniu przybiera ona postać zupy bisque z pieczonych pancerzy krewetek, konfitowanych pomidorów

i pomidorów pieczonych oraz papryczek chili, a jej bazą jest pełen smaku umami wywar będący idealnym nośnikiem przyprawy banga.

Efo riro

Ta wywodząca się z Nigerii Zachodniej zupa, swój mocno wytrawny smak i aromat zawdzięcza "irú" (fermentowanym nasionom afrykańskiego drzewa néré) – afrykańskiemu odpowiednikowi miso lub fermentowanej czarnej fasoli. Nasiona te zawierają sporo białka, charakteryzują się mocno wyrazistym smakiem i stanowią niezbędną bazę tej zupy oraz wszelkich gulaszy.

Scotch bonnet

Te słodkie, owocowe, mocno pikantne papryczki są podstawą kuchni Afryki Zachodniej. Używamy ich w każdej postaci – piklowanej, suszonej, fermentowanej, grillowanej i gotowanej. Są tak smaczne i aromatyczne, że aż ślinka leci – uwielbiamy je!

Banga bisque

To nasza interpretacja nigeryjskiej zupy banga,

Benne seeds

Są słodką, bardziej orzechową w smaku odmianą nasion sezamu. My karmelizujemy je razem z orzechami nerkowca, a potem miksujemy z wywarem przyrządzonym na bazie pieczonych skrzydełek kurczaka, rakami, karmelizowaną cebulą, konfitowaną trawą cytrynową i papryczkami scotch bonnet, w wyniku czego powstaje jedwabiste kremowy, słodki sos, dosyć pikantny i o niezwykle intensywnym smaku.

Mleko z migdałów ziemnych (orzechów tygrysiich)

Migdały ziemne to suszone bulwy z Nigerii, tak naprawdę nie mające nic z orzechami wspólnego. Po moczeniu ich przez 24 godziny miksujemy je na pastę, z której następnie odciskamy mleko, charakteryzujące się łagodnym, słodkim, kasztanowym posmakiem. Dodajemy do niego liście laurowe i prażone strąki czarnego kardamonu,

po czym czekamy, aż mleko naciągnie smakiem przypraw. Takie mleko wykorzystujemy do podlewania naszej grillowanej makreli suszonej, którą następnie doprawiamy pełnym smaku umami fermentowanym sosem rybnym i lekko stoszujemy sokiem z cytryny.

Pieprz penja

To gatunek pieprzu uprawiany na kameruńskiej glebie wulkanicznej. Białe ziarna penja miksujemy z zielonymi i czarnymi, a także z innymi odmianami, takimi jak cubeb. Taką mieszankę później prażymy, mielimy i przesiewamy, po czym dodajemy ją do rozartego fermentowanego, suszonego manioku, uprzednio upieczonego w tłuszczu z kurczaka. W wyniku tego powstaje superchrupiąca panierka, którą stosujemy jako dodatek do konfitowanych, delikatnych kawałków mięsa kurczaka.



Banga bisque

BBC Good Food Polska - Marzec 2019

GWIAZDY TV

DEKADENCKIE
BROWNIE MATA

Owocowy wariant słodkiego klasyka według zwycięzcy brytyjskiej edycji MasterChefa.

Brownie z malinami

To sztuka upiec brownie, które jest ciągutkowe w środku, a na wierzchu pokryte cienką, chrupiącą skórką. Jeśli chodzi o ciągutkowość, zależy ona w dużym stopniu od czasu pieczenia, dlatego warto wspomóc się tu termometrem kuchennym. Natomiast sekret chrupiącej skórki tkwi w tym, aby ubijać białka tak długo, aż mocno się spienią (powstałe bąbelki nie znikną zaraz po tym, jak przestaniesz ubijać) oraz, co najistotniejsze, aby jajka były jak najświeższe. W tym przepisie sprawdzi się również mąka bezglutenowa.

LICZBA PORCJI: 10 PRZYGOTOWANIE:

20 min plus studzenie

PRZYZRĄDZANIE: 20–25 min

olej, do natłuszczenia foremki

200 g malin

450 g drobnego cukru trzcinowego

sok wyciśnięty z 1/2 cytryny

300 g masła

300 g dobrej jakości gorzkiej

czekolady

5 jajek

30 g kakao w proszku

150 g mąki pszennej lub

bezglutenowej

1 Nagrzej piekarnik do 160 st. C (140 st. C z termoobieganiem). Natłusć olejem i wyłóż papierem do pieczenia foremkę do brownie o rozmiarach 30 x 20 cm. Umieść maliny w misce i dodaj 50 g cukru oraz sok z cytryny.

Wymieszaj i odstaw owoce na 30 minut lub dłużej, aby puściły soki.

2 W międzyczasie w rondelku ustawionym na małym ogniu rozpuść masło. Kiedy całkowicie się rozpuści, zdejmij je z ognia i dodaj połamaną na

mnijšie kawalki czekoladę. Odstaw wszystko na kilka minut, po czym wymieszaj, aby otrzymać gęsty sos czekoladowy; odstaw na 20 minut do przestygnięcia.

3 Umieść jajka i resztę cukru w dużej misce i ubij wszystko mikserem na gładką, gęstą masę. Dodaj sos czekoladowy oraz kakao i wymieszaj, aby składniki się ze sobą połączyły. Następnie wmieszaj szpatułką mąkę tak, aby otrzymać gładkie ciasto.

4 Przełóż maliny do foremki i zalej je czekoladowym ciastem zwracając uwagę na to, aby owoce były całkowicie zakryte. Piecz przez 20–25 minut – ciasto powinno się lekko trząść, kiedy poruszasz foremką. Odstaw je na 30 minut. Jeśli nie chcesz, aby podczas krojenia powierzchnia brownie mocno popękała, wstaw je na kilka godzin do lodówki.

5 Przed podaniem podgrzej brownie przez 15 sekund w mikrofalówce i podawaj ze śmietanką lub lodami.

PORCJA ZAWIERA: 685 kcal • 41 g tłuszczu

• 24 g nasyconych kwasów tłuszczowych

• 68 g węglowodanów • 53 g cukru • 5 g błonnika

• 8 g białka • 0,7 g soli

„To prawdziwa sztuka
zrobić idealne,
chrupiące z wierzchu
brownie”

Były zwycięzca brytyjskiej edycji Masterchefa Mat Fillas jest właścicielem kawiarnio-delikatesów w Poundbury, w hrabstwie Dorset (bramblecafeofdeli.com).



Dla zdrowia i urody

Wzbogacony formułą antyoksydantów preparat DuoLife Collagen pozwala skórze zachować jędrność i elastyczność, chroni ją przed wczesnym starzeniem się oraz przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów i paznokci. Naturalny Collagen zapewnia optymalne funkcjonowanie chrząstki stawowej oraz kości. Jest doskonałym rozwiązaniem dla osób pragnących zachować zdrowie i młody wygląd.



Z kolei RegenOil Liquid Gold został skomponowany na bazie starannie wyselekcjonowanych 13 olejów roślinnych, tłoczonych na zimno z dodatkiem witaminy K2MK7 oraz D3 pozyskanych z naturalnych źródeł. Ten innowacyjny produkt to coś więcej niż suplement diety. To źródło naturalnych składników zamkniętych w butelce DuoLife RegenOil Liquid Gold bez zastosowania jakichkolwiek substancji konserwujących, a także

wykluczając zawartość produktów genetycznie modyfikowanych.

www.duolife.eu



Pielęgnacja i ochrona

Spierzchnięte usta to ogromna udręka dla wielu z nas. Latem wysusza je słońce, a podczas zimowych miesięcy przenikliwy wiatr. Delikatna, pozbawiona ochrony skóra szybko staje się popękana, nieprzyjemna w dotyku, a w dodatku nie wygląda atrakcyjnie. Odżywcze i ochronne pomadki od Eveline Cosmetics, to klucz do idealnego wyglądu ust. Co więcej dzięki tym pomadkom pielęgnacja będzie super przyjemna, bo to prawdziwa

eksplozja owocowych smaków. W skład kosmetyków wchodzi olejki owoców, witaminy A+E, miód, masło shea, olejek z awokado, olej z maruli, propolis oraz ekstrakt z miodu. Do wyboru mamy: Truskawkowy sorbet, Miód z pomarańczą, Mus pomarańczowy oraz niezawodna pomadka S.O.S Expert. Dzięki regularnemu stosowaniu pomadek, usta będą dobrze nawilżone i wygładzone.

www.eveline.eu



Raport IKEA na temat snu

Sen zyskuje wśród Polaków coraz większą wartość i zaczyna być postrzegany jako warunek dobrego zdrowia. Dane ilościowe pokazują, że jedynie 4% badanych uważa go za stratę czasu i śpi tak krótko, jak tylko się da. Połowa badanych deklaruje, że śpi tyle, ile potrzeba, aby mógł się zregenerować ich organizm. Co dziesiąta osoba czuje się chronicznie niewyspana. Niestety już co czwarta osoba mierzy się z uzależnieniem od Internetu i mediów społecznościowych. Wśród osób w wieku 18–24 lata aż 3/4 surfuje po Internecie i blisko połowa korzysta z mediów społecznościowych, zanim zaśnie. Efekt? Aż 24% Polaków cierpi na problemy ze snem (zakurza go m.in. niebieska poświata telefonów). www.ikea.pl



Designerski prezent

Gdy byliśmy małe marzyliśmy o lalkach do zabawy i przytulania. Dziś starannie, ręcznie wykonaną designerską lalkę przyjemnie jest po prostu mieć (mimo, że jest się dorosłą, a może właśnie dlatego?). Możemy ozdobić nią wnętrze mieszkania: np. półkę regału lub posadzić na parapecie. Do wyboru mamy modnie ubrane dziewczyny oraz stylowych chłopaków. A jeśli naszego serca nie skradła żadna z gotowych lalek, możemy zaprojektować

własną, unikalną lalkę. Jeśli nie macie pomysłu na prezent dla przyjaciółki lub ukochanej, przyjrzyjcie się ofercie lalek dostępnych na www.kate4kids.com

Popularne imieniny
w marcu

8 III – Beata
9/22 III
– Katarzyna



Kwiaty zaklęte w porcelanie

Nie bez powodu mówi się, że spożywanie posiłków może być prawdziwą ucztą dla oczu. Nie zawsze potrawy mogą być aż tak efektowne, żeby zachwyciły biesiadników, często tym, co najbardziej przykuwa oko jest starannie dobrana oprawa stołu, zastawa, obrus, no i oczywiście dekoracje. Porcelana marki Rosenthal dostępna jest wielu kolekcjach, zarówno tych bardzo stonowanych, klasycznych – odpowiednich na wyjątkowo eleganckie okazje, jak i tętniących kolorami oraz wzorami, bardziej nowoczesnych (np. niezwykle barwnych, barokowych ornamentów na porcelanie Versace – kolekcji będącej synonimem ekstrawaganckiego luksusu). Wśród wiosennych kolekcji marki nie zabrakło oczywiście motywów kwiatowych, inspirowanych bukietami z łąk, a także wykwintnych ogrodowych kompozycji. Więcej na www.rosenthal.pl



Chrupiąca przekąska

Lidl Polska stale udoskonala swoje produkty spożywcze pod kątem zdrowia i bezpieczeństwa żywności. Tym razem sieć wprowadziła do stałej sprzedaży chipsy ziemniaczane produkowane bez oleju palmowego – chipsy nowej marki własnej Snack Day powstają na bazie oleju słonecznikowego. Zmniejszenie zapotrzebowania na olej palmowy oraz mniejsze jego spożycie może ograniczyć negatywne skutki upraw olejowca gwinejskiego np. zagładę lasów deszczowych czy wymieranie gatunków zwierząt takich jak orangutan, tygrys sumatrzański czy słoń indyjski. www.lidl.pl





„Stówki” od Sokołowa

To najnowsza propozycja firmy Sokołów – pierwsze na rynku parówki przygotowane ze 100% mięsa z szynki wieprzowej. Co ważne, „Stówki” nie zawierają glutaminianu monosodowego, barwników i fosforanów. To produkt, który idealnie sprawdzi się jako wartościowy składnik diety. Został stworzony z myślą o osobach, poszukujących wyrobów o sprawdzonym składzie i dbających o właściwe komponowanie codziennych

posiłków. Parówki „Stówki” Sokołów mają idealną strukturę oraz sprężystość, zaś specjalnie opracowana kompozycja przypraw zapewnia im delikatny smak. Znakomicie smakują podane na ciepło w tradycyjny sposób bądź zapiekane. To produkt, który pozwoli w prosty i wygodny sposób przygotowywać na co dzień pełnowartościowe posiłki dla całej rodziny.

<https://sokolow.pl>

Flower Power – kolekcja świeżutka jak ciepłe bułeczki

Kurtki z patentem (czyli zapięciem w kroku, które zapobiega podnoszeniu się ubranka do góry) to innowacyjny pomysł marki Miapka Design, aby plecki malucha były zawsze zakryte, bez względu na to, jak wyszukaną pozycję w zabawie przyjmie. Najnowsza kolekcja kurteczek typu parka, która dosłownie kilka dni temu trafiła do sprzedaży, to kwintesencja wiosny – soczyste apetyczne kolory i kwieciste wzory, które przypadną do gustu zarówno maluchom, jak i ich mamom. Materiał wierzchni kurteczek – softshell, jest wiatroszczelny, oddychający i wytrzymuje obciążenie słupa wody do 10 000 mm, czyli zdecydowanie więcej niż to potrzebne podczas lekkiego deszczu w czasie wiosennego spaceru. Z kolei liczne elementy odbłaskowe sprawiają, że maluch jest bezpieczny na drodze także po zmroku. Więcej na <https://miapka.pl>

KLASYCZNE KOKTAJLE

Francuskie martini

Każdego miesiąca nasza ekspertka od drinków Alice Lascelles przedstawia swój przepis na klasyczny koktajl.

zdjęcie **EMMA BOYNS**

Francuskie martini to, ściśle rzecz biorąc, nie jest wcale martini: jedyną jego cechą mającą cokolwiek wspólnego z martini jest to, że podajemy je w kieliszku w kształcie litery Y, w którym zazwyczaj podaje się martini. Ale nie czepiajmy się definicji. Ten słodki, spieniony, ekstrawagancki koktajl wynaleziono w 1980 roku i od tego czasu jest ulubionym koktajlem kochanków na całym świecie.

**LICZBA PORCJI: 1 PRZYGOTOWANIE: 5 min
BEZ GOTOWANIA**

40 ml wódki
20 ml likieru Chambord
60 ml świeżo wyciśniętego soku z ananasa
trójkącik z ananasa, do podania

Wymieszaj wódkę, likier oraz sok ananasowy w szejkerze, dodaj lód i mocno potrząśnij miksturą do czasu, aż sok ananasowy trochę się spieni. Następnie wlej drink przez sitko do kieliszka, przybierz trójkątem z ananasa i podawaj.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 182 kcal • 0 g tłuszczu
• 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 11 g węglowodanów • 11 g cukru • 0 g błonnika
• 0 g białka • 0 g soli

3 WERSJE

Owocowa

Łatwym sposobem na podkreślenie smaku tego klasycznego drinka jest użycie owocowej wódki smakowej, na przykład nowej Ketel one Oranje, której cytrusowe nuty pasują do likieru malinowego, albo Absolut Vanilla, dzięki której otrzymasz luksusową wersję francuskiego martini.

Musująca

Chlust szampana nie tylko sprawi, że twoje francuskie martini będzie bardziej uroczyste, ale nabierze ono przyjemnego, wytrawnego smaku i miło połaskocze język. Po prostu przygotuj je według przepisu oryginalnego, a następnie tuż przed podaniem dodaj do niego 50 ml szampana.

Jeszcze bardziej francuska

Ta ciekawa wariacja na temat francuskiego martini to dzieło miksologa i piszącego o drinkach dziennikarza, Simona Difforda. Zamiast wódki dodaje się do niego koniak z oznaczeniem na etykiecie VSOP (Very Superior Old Pale), który dodaje całości karmelowej głębi. Przepis Difforda to 45 ml koniaku Martell VSOP, 15 ml likieru Chambord i 45 ml soku ananasowego, które należy wstrząsnąć w szejkerze, przecedzić do kieliszków i przybrać maliną.

gf wskazówka

Likier Chambord jest istotnym składnikiem porządnego francuskiego martini, to właśnie dzięki niemu ten koktajl nazywamy „francuskim”. Chambord to rodzaj likieru produkowanego w Dolinie Loary, w którego skład wchodzi mieszanka malin i jeżyn, koniak XO (extra old), wanilia z Madagaskaru, skórki z marokańskich cytrusów oraz miód.

Alice Lascelles prowadzi rubrykę o drinkach dla Financial Times. Jest autorką książki „Cocktails: The Art of Convivial Drinking” (wyd. Saltyard).

[Twitter](#) [Instagram](#) @alichelascelles



Luksusowa

Świąteczne dania według rodzinnych receptur przenoszą nas do czasu, gdy jako dzieci krzątaliśmy się między nogami babci, pomagając swoimi drobnymi rączkami w ich przygotowaniu. Pomocna w świątecznym – i nie tylko – pichceniu będzie Mąka Luksusowa z Młyna Jaczkowice. To właśnie rodzinne przepisy i właściwie dobrane składniki stoją za powodzeniem naszych wypieków. mlynjaczkowice.pl

Garnki PRESIDENT Stone

Innowacyjne garnki kuchenne z wysokiej jakości powłoką antyadhezyjną w środku i na zewnątrz naczynia są doskonale do codziennego, także intensywnego użytkowania. Ich wewnętrzna powierzchnia jest porowata jak naturalny, nieoszlifowany kamień oraz bardzo wytrzymała - nie oprze się nawet metalowym akcesoriom kuchennym. Dodatkowo garnki wraz z pokrywkami wykonanymi z żaroodpornego szkła oraz ze stali nierdzewnej są odpowiednie do piekarnika.

Więcej informacji na tescoma.pl

Cena: **od 159 zł**



Z wędzoną papryką

Hummus to pasta przyrządzana na bazie ciecierzycy. To potrawa wywodząca się z Egiptu, gdzie do tej pory nasiona ciecioriki uważane są za afrodyzjak. W Polsce hummus zyskuje na popularności za sprawą rozwijającego się trendu na zdrowe odżywianie,

za którym podąża firma ViVio, producent żywności i suplementów diety. Poprzez swoje produkty komunikuje nam, jak ważną rolę w życiu człowieka odgrywa naturalne odżywianie. W ofercie marki pojawił się właśnie hummus w dwóch nowych smakach. <https://vivio.pl>



Najlepsze w tym miesiącu

Sezonowe składniki, które właśnie teraz warto wypróbować, nieśmiałe przymiarki do świąt oraz potrawy, które zapowiadają przyjście długo wyczekiwanej wiosny.

Nakarmisz sporą gromadkę:



Tarta z rabarborem, kremem waniliowym i bezą, str. 22



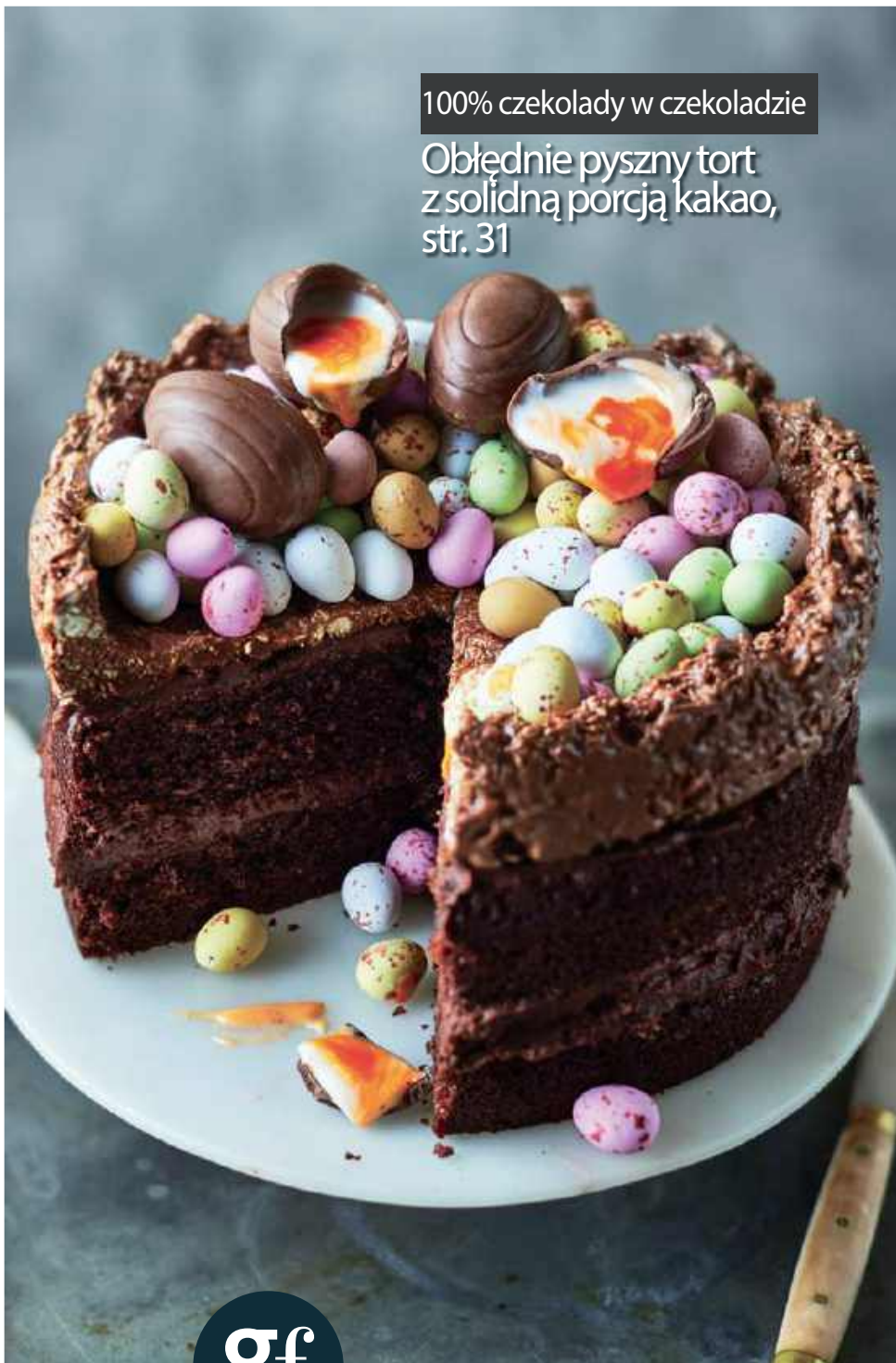
Zapiekanka makaronowa z serem i kalafiorem, str. 23



Batony cytrynowo-marcepanowe, str. 37

100% czekolady w czekoladzie

Obłędnie pyszny tort z solidną porcją kakao, str. 31



Pieszczota dla zmysłów

Rosie Birkett wyczarowuje z marcowych składników efektowne i smakowite potrawy, które uprzyjemnią wciąż chłodne wieczory.
zdjęcia **DAVID MUNNS**

Tarta z rabarbarem, kremem waniliowym i bezą



Współpracująca z Good Food redaktorka Rosie Birkett jest stylistką kulinarną oraz autorką książki kucharskiej *A Lot On Her Plate* (wyd. Hardie Grant).
🐦 📷 @rosiefoodie

Jeśli tylko przebrniemy przez marzec, do prawdziwej (ciepłej!) wiosny będzie niedaleko. Póki co, czas zmierzyć się ze wspaniałymi sezonowymi składnikami. Pogoda wciąż bywa smętna, ale jeśli możemy upiec bulwy topinamburu – aby stały się z wierzchu chrupiące, a w środku były rozkosznie miękkie – i podać je z pachnącą cytrynami perliczką oraz podziwiać pięknie zaróżowiony rabarbar, jakoś się z tym chłodem zmierzymy, prawda? Delektuj się kalafiorem

w rozgrzewającej zapiekance makaronowej z dodatkiem słodkich szalotek i gęstego serowego sosu, a brukiew wykorzystaj jako zamiennik ziemniaka do przygotowania nadzienia z dodatkiem porów, którym wypełnisz sycący placek z parmezanowo-tymiankowego ciasta. Natomiast słodka tarta – z rześkim w smaku kremem waniliowym, rabarbarowym purée oraz włoską bezą – poprawi ci humor nawet w najbardziej pochmurne, deszczowe dni.



**Zapiekanka makaronowa
z serem i kalafiorem**

Tarta z rabarbarem, kremem waniliowym i bezą

Zamiast tradycyjnego, gęstego kremu angielskiego, jako nadzienie wykorzystałam trochę rzadszy krem waniliowy. Po rozkrojeniu tarta nie wygląda może zbyt elegancko, ale za to jak smakuje!

LICZBA PORCJI: 8 PRZYGOTOWANIE:

1 godz. 30 min plus chłodzenie

PRZYZRĄDZANIE: 1 godz. 15 min

CIASTO

150 g mąki pszennej, plus trochę do oprószenia blatu

1 łyżeczka cukru

1 łyżeczka mielonego imbiru

100 g masła, schłodzonego i pokrojonego w kostkę

KREM RABARBAROWY

800 g rabarbaru, pokrojonego w kawałki o dł. 4 cm

300 g drobnego cukru trzcinowego

1 laska wanilii, rozkrojona

1/2 pomarańczy, zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok

2 żółtka

100 ml śmietanki kremówki

100 ml mleka

BEZA WŁOSKA

2 białka

1/2 łyżeczki kwaśnego

winianu potasu

- 1 Aby przygotować ciasto, przesiej do miski mąkę wraz ze szczyptą soli, cukrem i imbirem. Następnie wetrzyj w suche składniki masło, aby otrzymać miksturę o konsystencji okruszków. Dodaj 30–50 ml zimnej wody, mieszając jednocześnie składniki nożem z płaskim ostrzem, tak aby okruszki połączyły się w ciasto. Zagnieć je szybko, aby stało się gładkie i jednolite, po czym owiń je w folię spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut.
- 2 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobieganiem). Blachę wyłóż papierem do pieczenia, po czym rozłóż na niej równomiernie rabarbar. Posyp 250 g cukru i wyskrobany z laski wanilii nasionkami. Dodaj sok oraz skórkę z pomarańczy i przykryj wszystko szczelnie folią aluminiową. Piecz przez 20–30 minut, aż rabarbar zmięknie, po czym wyjmij go z piekarnika i odstaw do wystygnięcia. Przecedź syrop przez sitko (wykorzystasz go później do bezy).
- 3 Rozwałkuj ciasto na oprószonym mąką blacie i wyłóż nim foremkę do tarty o średnicy 20 cm, tak by trochę zwisało

poza krawędzie. Wstaw foremkę z ciastem do lodówki na 30 minut. Kiedy ciasto się schłodzi, wyłóż je papierem do pieczenia i wypełnij suchą fasolą lub ceramicznymi obciążnikami do pieczenia. Wstaw do piekarnika na 25 minut, aż ciasto się zrumieni. Usuń fasolę lub obciążniki i piecz ciasto przez kolejne 5 minut, aż stanie się od spodu chrupiące. Poczekaj, aż wystygnie, po czym ostrożnie wyjmij je z foremki i przełóż na talerz.

4 Aby przygotować krem, wsyp resztę cukru do żółtek, po czym ubijaj wszystko energicznie trzepaczką, aby otrzymać białą, spienioną masę. Na małym ogniu postaw garnek ze śmietanką i mlekiem i podgrzewaj je do momentu, aż będą bliskie wrzenia. Zdejmij garnek z ognia i poczekaj chwilę, aż mikstura trochę przestygnie, po czym wlej ją do masy żółtkowej i wymieszaj, aby wszystko się ze sobą dobrze połączyło. Przelej otrzymaną miksturę z powrotem do garnka i, mieszając drewnianą łyżką, podgrzewaj ją na małym ogniu do czasu, aż krem zacznie pokrywać łyżkę (zajmie ci to około 5 minut). Zdejmij krem z ognia i przelej go do dzbanka lub miski.

5 Podziel rabarbar na dwie porcje – jedną z nich niech stanowią najładniejsze, najbardziej różowe kawałki. Resztę zmiksuj w malakserze na purée i dodaj je do kremu. Przelej krem rabarbarowy

do tarty i rozłóż na wierzchu odłożone kawałki rabarbaru. Trzymaj tartę w lodówce do czasu podania.

6 Aby przygotować włoską bezę, odmierź 160 g syropu z pieczenia rabarbaru i doprowadź go do wrzenia. Powinien osiągnąć temperaturę 118 st. C (w takiej temperaturze białka jaj się ugotują, dzięki czemu beza się zetnie). Przy pomocy robota kuchennego ubij białka na pianę o miękkich wierzchołkach. Dodaj winian potasu i wymieszaj. Kiedy twój syrop osiągnie już temperaturę 118 st. C (sprawdź termometrem kuchennym), ostrożnie wlej go po ściankach miski robota kuchennego i mieszaj do czasu, aż powstanie gładka, puszysta beza. Przełóż ją do rękawa cukierniczego zakończonych tyłką w kształcie gwiazdki, po czym udekoruj tartę bezikami. Przy pomocy kuchennego palnika do crème brûlée lekko je opiecz, po czym od razu podaj tartę.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 417 kcal • 19 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 54 g węglowodanów • 40 g cukru • 3 g błonnika • 5 g białka • 0,1 g soli





Zapiekanka makaronowa z serem i kalaflorem

To danie powstało w wyniku połączenia dwóch potraw – klasycznej zapiekanki makaronowo-serowej oraz kalafiora zapiekanego z serem. Zawiera mniej makaronu, niż ta pierwsza, ale nie jest zbyt kalafiorowa, jak ta druga. Bardzo lubię wstępnie podpiec kalafior, co wydobywa z niego orzechowy smak.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE:
20 min plus chłodzenie PRZYZRĄDZANIE:
1 godz.

1 kalafior, podzielony na różyczki, głąb pokrojony w plastry, liście usunięte i zachowane, grubsze łodygi pokrojone w plasterki
2 łyżki oliwy
6 szalotek, pokrojonych w plastry
1 łyżeczka cukru
1 gałązka tymianku
2 łyżki białego wina
100 g makaronu w kształcie dużych muszli (conchiglioni)
20 g masła
1 listek laurowy

2 łyżki mąki pszennej
600 ml mleka
100 g dojrzałego cheddara
50 g parmezanu (lub wegetariańskiego odpowiednika), plus trochę na wierzch
gałka muszkatołowa, do starcia
50 g sera Gruyère lub comté
1 łyżeczka octu z białego wina lub soku z cytryny

1 Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Różyczki kalafiora, liście i pokrojony w plastry głąb umieść w formie do zapiekania i wymieszaj je z 1 łyżką oliwy; przypraw do smaku. Piecz w piekarniku przez 30–40 minut lub do czasu, aż kalafior zacznie się rumienić i wydzielać orzechowy aromat. W międzyczasie na patelni teflonowej rozgrzej 1 łyżkę oliwy i dodaj szalotki, cukier oraz tymianek. Smaż wszystko przez 10–15 minut, aż szalotki zmiękną, staną się słodkie i się skarmelizują. Wlej wino i smaż je jeszcze przez kilka minut, aby alkohol odparował. Ugotuj makaron w posolonej wodzie tak, by pozostał al dente. Odcedź i odstaw.

2 Aby przygotować sos serowy, w garnku z powłoką nieprzewodzącą rozpuść masło wraz z listkiem laurowym. Dodaj mąkę

i smaż wszystko, mieszając, przez około 2 minuty, aż zasmażka zacznie bulgotać. Stopniowo i powoli wlej mleko, cały czas mieszając trzepaczką, aby powstał sos bez grudek. Gotuj go przez około 10 minut, aż zgęstnieje, po czym przypraw do smaku gałką muszkatołową i czarnym pieprzem. Następnie dodaj ser i, nie zdejmując garnka z ognia, mieszaj sos do czasu, aż ser całkowicie się rozpuści i sos będzie gładki. Posmakuj i w razie potrzeby dopraw; dodaj też ocet lub sok z cytryny do smaku.

3 Przełóż makaron i szalotki do kalafiora w brytfannie i wszystko porządnie wymieszaj, aby makaron, kalafior i szalotki pokryły się sosem. Posyp wierzch resztą sera, zmniejsz temperaturę piekarnika do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem) i piecz zapiekankę przez 20 minut lub do czasu, aż wierzch się zrumieni. Po wyjęciu zapiekanki z piekarnika odczekaj 10 minut, aby trochę się uspokoiła i stężała, po czym podawaj ją z chrupiącą sałatką z cykorii.

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

PORCJA ZAWIERA: 587 kcal • 33 g tłuszczu • 18 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 41 g węglowodanów • 14 g cukru • 5 g błonnika • 27 g białka • 1,2 g soli

Kruchy placek z nadzieniem z sera, brukwi i porów

To nieco lżejsza (lecz w dalszym ciągu niezwykle pokrzepiająca) wersja klasycznego placza nadziewanego serem i ziemniakami, w której te ostatnie zastąpiłam słodką brukwią, a do kruchego ciasta dodałam parmezan.

LICZBA PORCJI: 6 – 8
PRZYGOTOWANIE: 30 min
plus chłodzenie
PRZYZRĄDZANIE: 50 min

CIASTO KRUCHE

200 g mąki samorodnej
(lub dodaj 1/2 łyżeczki
sody i 1/2 łyżeczki proszku
do pieczenia na każde
150 g zwykłej mąki)
100 mąki orkiszowej
60 g parmezanu, startego
2 gałązki tymianku, listki
oberwane
1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
150 g masła, schłodzonego
i pokrojonego w kosteczkę,
plus trochę do natłuszczenia
foremki

NADZIENIE

1 por, pokrojony w cienkie
plasterki
1 mała brukiew, ok. 300 g,
obrana, pokrojona w ćwiartki,
a następnie w grube plasterki
450 ml pełnotłustego mleka
1 listek laurowy
gałka muszkatołowa, do
starcia
10 g masła
1 łyżka mąki pszennej
150 g dojrzalego cheddara,
startego
1 łyżka białego wina lub
wermutu
2 jajka, rozkłócone
1 łyżka musztardy Dijon

1 Najpierw przygotuj ciasto. Wsyp mąki do miski i wymieszaj je z parmezanem, listkami tymianku i pieprzem kajeńskim. Następnie dodaj masło i wetrzaj je w suche składniki tak, aby mikstura przypominała okruszki, po czym wlej 2–3 łyżki zimnej wody. Wymieszaj, najpierw

nożem kuchennym, a potem dłońmi – składniki powinny połączyć się w ciasto, w razie potrzeby dodaj trochę więcej wody. Ugniataj je przez chwilę, aby stało się jednolite i gładkie, po czym podziel je na pół, uformuj z obu połówek płaskie placki – jeden nieco większy od drugiego – owiń je w folię spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut.

2 W międzyczasie do garnka wlej mleko, dodaj por, brukiew, dużą szczyptę soli oraz listek laurowy i doprowadź wszystko do wrzenia. Gotuj przez 10–15 minut, aż brukiew zmięknie. Przypraw czarnym pieprzem i gałką muszkatołową. Przecedź mleko przez sito, zachowaj je na później, a warzywa umieść w misce. W tym samym garnku rozpuść masło, po czym dodaj mąkę i smaż ją przez 2 minuty. Powoli, cały czas mieszając trzepaczką, wlej zachowane mleko, aby powstał gładki sos. Dodaj ser oraz wino i mieszaj do czasu, aż ser się rozpuści, po czym zdejmij garnek z ognia i odstaw na chwilę, aby sos trochę przestygł, zanim dodasz do niego rozkłócone jajko i musztardę. Przypraw do smaku, dodaj warzywa i wymieszaj.

3 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobieganiem). Foremkę do zapiekania o średnicy 23 cm natłuszc masłem i oprósz je mąką. Rozwałkuj ciasto w dwa placki i wykorzystaj ten większy do wyłożenia foremki. Wypełnij je nadzieniem i wykorzystaj odrobinę sosu z nadzienia do posmarowania brzegów ciasta. Umieść na wierzchu drugi kawałek ciasta i dociśnij je z brzegów. Zrób w cieście dwa nacięcia, posmaruj je pozostałym jajkiem i piecz przez 30–35 minut, aż placek się zrumieni.

KORZYŚCI wapń • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA (1 z 8) ZAWIERA: 470 kcal

• 29 g tłuszczu • 18 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 33 g węglowodanów • 4 g cukru • 3 g błonnika • 16 g białka • 1,4 g soli

Naleśniki na kwaśnej śmietanie z sosem pomarańczowym z amaretto

Do przygotowania pysznego, lekko gorzkawego sosu, z którym podasz te zrobione na bazie kwaśnej śmietany naleśniki, wykorzystaj marmoladę z przepisu obok.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 15 min plus
odpoczywanie PRZYZRĄDZANIE: 15 min

NALEŚNIKI

140 g mąki pszennej lub białej mąki orkiszowej
1 łyżeczka cukru, plus trochę do podania
2 jajka
200 ml kwaśnej śmietany
150 ml wody
30 g masła, rozpuszczonego i ostudzonego, plus
trochę do natłuszczenia patelni

SOS

1 łyżeczka skrobi kukurydzianej
200 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
1 łyżka marmolady z gorzkich pomarańczy (patrz
przepis po prawej)
1 łyżka amaretto
sok z 1/2 cytryny
10 g masła, pokrojonego w kostkę
prażone płatki migdałów, do podania

1 Aby przygotować naleśniki, przesiej mąkę wraz ze szczyptą soli i cukrem do miski, po czym zrób na środku dołek. Wbij do niego jajka i wmieszaj je ubijaczką w mąkę. Wymieszaj śmietanę z wodą i również dodaj je do mąki; wymieszaj wszystko trzepaczką tak, by powstało gładkie ciasto naleśnikowe o konsystencji śmietanki kremówki – w razie potrzeby dodaj chlup wody lub mleka. Odstaw ciasto na 30 minut.

2 Aby przygotować sos, wymieszaj skrobię kukurydzianą z sokiem z pomarańczy tak, by nie było grudek. Otrzymaną miksturę przelej do garnka i podgrzewaj ją, mieszając, przez 2 minuty, aby zgęstniała. Dodaj marmoladę, amaretto oraz sok z cytryny i gotuj wszystko jeszcze przez kilka minut. Stopniowo, cały czas mieszając, dodaj masło, aby powstał gładki, lśniący sos.

3 Do ciasta naleśnikowego dodaj teraz rozpuszczone masło i wymieszaj. Natłuszc patelnię teflonową i postaw ją na dużym ogniu. Wymieszaj ponownie ciasto i wlej go trochę chochlą na patelnię. Rozprowadź je na całym dnie, przechylając patelnię okrężnymi ruchami i smaż naleśnik do czasu, aż po potrząśnięciu patelnią oderwie się od dna (zajmie ci to około 2 minuty). Szpatułką przewróć naleśnik na drugą stronę i smaż go do czasu, aż oderwie się od patelni i miejscami się skarmelizuje. Przełóż na talerz i trzymaj w cieple – przykryj talerz folią aluminiową lub wstaw go do lekko nagrzanego piekarnika. Powtórz z resztą ciasta, aby otrzymać kopczyk naleśników. Posyp każdy naleśnik niewielką ilością cukru pudru, polej sosem pomarańczowym z amaretto i złóż w trójkąt. Polej dodatkowo odrobiną sosu, posyp płatkami migdałowymi i podawaj.

KORZYŚCI wit. C

PORCJA ZAWIERA: 386 kcal • 21 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 37 g węglowodanów • 9 g cukru • 1 g błonnika • 9 g białka • 0,3 g soli



Marmolada z gorzkich pomarańczy z wanilią i kardamonem

LICZBA PORCJI: 2 słoiczki (po 500 g każdy)

PRZYGOTOWANIE: 30 min **PRZYZRĄDZANIE:** 1 godz.

8 gorzkich pomarańczy (ok. 1,2 kg)

10 strąków kardamonu, nasionka wybrane

1 laska wanilii, rozkrojona wzdłuż na pół

sok z 1 cytryny

850 g cukru kryształu grubego

1 Obierz i posiekaj 7 pomarańczy, zachowując z 3 skórki. Usuń ze skórek albedo i pokrój je w cienkie paseczki. Pozostałą pomarańczę przekrój na pół (nie obieraj jej), po czym pokrój połówki w cienkie plastry. Przełóż to wszystko do garnka i dodaj nasionka kardamonu oraz 400 ml wody. Dodaj nasionka wanilii i wrzuć też strąk.

2 Gotuj wszystko przez 10 minut, aż skórki zmiękną. Następnie dodaj sok z cytryny oraz cukier. Mieszaj bez przerwy do czasu, aż cukier się rozpuści, po czym gotuj miksturę przez 30–35 minut. Zmniejsz ogień i kontynuuj gotowanie do czasu, aż marmolada zgęstnieje – idealna temperatura gotowej marmolady to 105 st. C. Jeśli nie masz termometru kuchennego, zrób test – nałóż kapkę marmolady na zimny spodek i poczekaj minutę. Jeśli po popchnięciu jej palcem marmolada się zmarszczy, a na jej powierzchni utworzyła się skórka – jest gotowa. Przelej marmoladę do wyparzonych słoików, przykryj wierzch woskowymi dyskami do zabezpieczenia dżemów, zakręć i wykorzystaj w ciągu roku.

KORZYŚCI mało tłuszczu • bezglutenowe

PORCJA (1 łyżka) ZAWIERA: 36 kcal • 0 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 8 g węglowodanów • 7 g cukru • 1 g błonnika • 0 g białka • 0 g soli

Perliczka pieczona z cytryną i topinamburem

Krótkie obgotowanie perliczki przed wstawieniem jej do piekarnika sprawia, że mięso pozostaje soczyste, a dzięki umieszczeniu bulw topinamburu na dnie foremki mogą one wchłonąć wszystkie te pyszne soki wydobywające się z mięsa podczas pieczenia.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 20 min PRZYZRĄDZANIE: 40 min

400 g bulw topinamburu, pokrojonych w ćwiartki
2 szalotki, obrane i przekrojone na pół
1 kalafior, podzielony na różyczki (nie odcinaj liści)
2 łyżki oleju rzepakowego
1/2 główki czosnku
3 gałązki tymianku
1 cytryna, przekrojona na pół

1 perliczka, ok. 1 kg, obojczyk (kostka w kształcie litery V) usunięty
3 litry wywaru z kurczaka
1 listek laurowy
20 g masła
100 ml średnio zbudowanego wina lub sherry fino
1 łyżeczka galaretki z czerwonej porzeczki

1 Rozgrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegami). Na dużej blasze do pieczenia wymieszaj bulwy topinamburu, szalotki oraz kalafior z olejem

rzepakowym, czosnkiem i 2 gałązkami tymianku; przypraw do smaku. Wyciśnij na nie sok z połówki cytryny, po czym przekrój ją jeszcze raz na pół i również wrzuć na blachę. Wstaw warzywa do piekarnika, a w międzyczasie przygotuj perliczkę.

2 Do wywaru z kurczaka dodaj listek laurowy i doprowadź do delikatnego wrzenia. Zanurz w nim perliczkę, piersią do dołu, doprowadź wywar z powrotem do wrzenia i gotuj tuszkę przez 5 minut. Szczypcami wyjmij powoli perliczkę z garnka i ostrożnie wylej wszelkie resztki wywaru z jej wnętrza. Umieść tuszkę na talerzu i osusz, dociskając ją papierowym ręcznikiem kuchennym. Wlej około 500 ml wywaru do mniejszego garnka (aby przygotować z niego później sos), zwiększ ogień i gotuj go do czasu, aż się zredukuje o dwie trzecie; odstaw. Resztę wywaru zamroź na inną okazję.

3 Kiedy tuszka trochę przestygnie, umieść w jej wnętrzu listek laurowy wraz z gałązką tymianku oraz masłem i pozostałą połówką cytryny. Natrzyj ją z wierzchu olejem rzepakowym i przypraw do smaku solą i pieprzem. Wyjmij blachę z warzywami z piekarnika i umieść na nich perliczkę. Wstaw blachę z powrotem do piekarnika i piecz wszystko przez 30 minut lub do czasu, a perliczka będzie w środku wypieczona, z zewnątrz rumiana, a bulwy topinambura i liście kalafiora będą chrupiące i upieczone. Wyjmij blachę z piekarnika i przełóż perliczkę na talerz, aby odpoczęła (na minimum 15 minut). Wszelkie soki wytopione podczas pieczenia przelej do zredukowanego wywaru. Dodaj też wino i postaw garnuszek na bardzo dużym ogniu. Gotuj sos intensywnie przez 10 minut, aż się zredukuje do konsystencji syropu. Wmieszaj galaretkę z czerwonej porzeczki i przypraw do smaku. Pokrój perliczkę w plastry i podawaj z topinamburem, kalafiolem i sosem do polewania.

KORZYŚCI wit. C • żelazo • 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA (z 4) ZAWIERA: 506 kcal • 22 g tłuszczu
• 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 24 g węglowodanów
• 15 g cukru • 5 g błonnika • 46 g białka • 1,4 g soli

Wielkanocne pieczenie czas zacząć

Niedziela Wielkanocna w tym roku
przypada 21 kwietnia, ale czekoladowe jajka
już są w sklepach. Zacznij świętować nieco
wcześniej i ciesz się pysznymi wypiekami
przez cały miesiąc.

zdjęcia **TOM REGESTER**



Wielkanoc tuż za rogiem. Jednak podekscytowanie kojarzące się z tym dniem to nie tylko czekoladowe jajka – to stosowane wielkanocne bułeczki suto okraszone solonym masłem, wypełnione marcepanem ciasto Simnel oraz pięknie polukrowane ciasteczka. Ciasto marchewkowe też wydaje się być dobrym wyborem. Oczywiście nie mogłam całkowicie wykluczyć czekolady. W tym roku wymyśliłam ciasto, które jest spełnieniem marzeń każdego czekoloholika – tort czekoladowy przybrany ogromnym chrupiącym gniazdem wypełnionym czekoladowymi jajeczkami. Tylko nie zapomnij zostawić trochę miejsca na wielkanocną jagnięcinę. Udanych wypieków! *Cassie Best, redaktorka kulinarna*

Tort czekoladowy z gniazdem wielkanocnym

To zachwycające ciasto jest zadziwiająco łatwe w przygotowaniu, możesz więc jego wykonanie zlecić dzieciom. Biszkopt czekoladowy przygotowuje się z dodatkiem oleju, a więc nie musisz się przejmować ucieraniem masła – po prostu wymieszaj mokre składniki z suchymi i od razu wstaw ciasto do piekarnika. Spektakularną wisienką na torcie jest tu gniazdo zrobione z czekolady i pokruszonych precelków, scalonych ze sobą rozpuszczonymi piankami marshmallow – dzięki temu da się gniazdo z łatwością pokroić na porcje. Wypełnij je jak największą ilością ulubionych czekoladowych jajek i zabieraj się za jedzenie!

LICZBA PORCJI: 12–15 PRZYGOTOWANIE: 45 min. plus kilka godzin studzenia PRZYZRZĄDZANIE: 30 min

BISZKOPTY CZEKOLADOWE

200 ml oleju roślinnego, plus trochę do natłuszczenia foremki
250 g mąki pszennej
6 łyżek kakao
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
250 ml maślanki
2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
3 duże jajka

100 g masła, pokrojonego w kostkę
2 łyżki kakao w proszku
75 g precelków solonych, rozkruszonych
4 pszeniczne ciastka śniadaniowe (w stylu Weetabix)
jajeczka z czekolady, do dekoracji

KREM

150 g miękkiego lekko solonego masła
2 łyżki kakao w proszku
300 g cukru pudru
4 łyżki mleka

GNIAZDO

200 g pianek marshmallow

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Natłuść olejem dwie tortownice o średnicy 20 cm. Do miski wsyp mąkę, kakao, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cukier oraz porządną szczyptę soli. Wymieszaj wszystko trzepaczką, a jeśli zauważysz większe zbitki cukru, rozetrzyj je palcami.

2 W dzbanku wymieszaj maślankę z olejem. Wmieszaj ekstrakt z wanilii oraz jajka, a następnie przelej miksturę do miski z suchymi składnikami i wymieszaj, aby nie było żadnych widocznych śladów suchej mąki. Rozlej ciasto do foremek i piecz je przez 25 minut. Sprawdź, czy biszkopty się upiekły wbijając w nie palce – jeśli po wyjęciu pozostaną na nim ślady mokrego ciasta, wstaw je z powrotem do piekarnika na kolejne 5 minut, po czym sprawdź ponownie. Odstaw biszkopty w foremkach na 15 minut, aby przestygły, po czym wyjmij je z foremek i przełóż na kratkę do całkowitego wystygnięcia.

3 Przygotuj gniazdo. Wyczyść jedną z foremek i wyłóż ją natłuszczonym olejem papierem do pieczenia. Umieść pianki marshmallow oraz masło w misce żaroodpornej i wstaw je do mikrofalówki. Gotuj na najwyższych obrotach przez 1 minutę, mieszając w połowie gotowania (lub podgrzej je w garnku na małym ogniu). Kontynuuj gotowanie w mikrofalówce, sprawdzając miksturę co 20 sekund, aż stanie się płynna. Następnie dodaj do niej kakao, precelki oraz ciastka pszeniczne i wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się ze sobą połączyły. Przełóż otrzymaną masę do przygotowanej foremki i tylną częścią łyżki uformuj ją na kształt gniazda. Odstaw ją w temperaturze pokojowej do przestygnięcia lub wstaw ją do lodówki, jeśli chcesz przyspieszyć proces.

4 Aby przygotować krem, utrzyj masło, kakao, cukier puder oraz mleko na gładki krem; jeśli jest zbyt sztywny, dodaj do niego odrobinę więcej mleka. Umieść jeden biszkopt na drugim, przekładając je kremem, następnie rozsmaruj krem również na wierzchu i umieść tam gniazdo. Wypełnij gniazdo czekoladowymi jajeczkami i podawaj. Łatwiej będzie ci pokroić tort, gdy zdejmiesz z niego gniazdo – możesz je podzielić osobno i podawać z kawałkami tortu.

PORCJA (z 15) ZAWIERA: 606 kcal • 31 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 72 g węglowodanów • 47 g cukru • 3 g błonnika • 8 g białka • 1 g soli

Wypełnij gniazdo ulubionymi jajkami z czekolady, aby uzyskać efekt WOW





Resztki
tortu
przechowuj
w lodówce, w szczelnie
zamykanym pojemniku
i spożyj w ciągu
pięciu dni.

To
gniazdo
wygląda imponująco,
ale jest łatwe do
zrobienia i smakuje
wysmienicie!



Jeśli nie uda
ci się znaleźć
pomarańczowego
barwnika, wymieszaj
ze sobą czerwony
i żółty.

Ciasto marchewkowe prosto z grządki





Ciasto marchewkowe prosto z grządki

To proste ciasto marchewkowe smakuje wyśmienicie w dzień upieczenia, ale jest nawet smaczniejsze dzień lub dwa później, dlatego jeśli możesz, upiecz je z wyprzedzeniem.

LICZBA PORCJI: 10–12 PRZYGOTOWANIE: 25 min. PRZYZRĄDZANIE: 1 godz. 10 min

175 g oleju roślinnego, plus trochę do natłuszczenia foremki
75 g jogurtu naturalnego
3 duże jajka
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
200 g mąki samorosnącej (lub dodaj 1/2 łyżeczki sody i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia na każde 150 g zwykłej mąki)
250 g jasnego cukru muscovado
2 łyżeczki mielonego cynamonu
1/4 gałki muszkatołowej, drobno startej
200 g marchwi (około 3 sztuki),

startej
100 g sułtanek lub rodzynek
100 g pistacji, posiekanych (lub w płatkach, jeśli uda ci się znaleźć)
KREM
100 g miękkiego lekko solonego masła
200 g cukru pudru
100 g pełnotłustego sera śmietankowego
50 g lukru plastycznego lub marcepanu
pomarańczowy barwnik spożywczy

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Keksówkę o pojemności 900 g natłuszc olejem i wyłóż papierem do pieczenia. W misce wymieszaj mąkę, cukier, cynamon, gałkę muszkatołową oraz porządną szczyptę soli. Wszelkie zbitki cukru rozkrusz palcami (potrząśnij kilkakrotnie miską, aby wydobyć je na powierzchnię).

2 Dodaj mokre składniki wraz z marchwią oraz rodzynekami i połową pistacji do miski z suchymi i porządnie wszystko wymieszaj. Przelóż miksturę do foremki i piecz ciasto przez 1 godzinę i 10 minut lub do czasu, aż patyczek wetknięty w środek wyjdzie suchy. Jeśli pozostaną na nim wilgotne okruszki, przedłuż czas pieczenia o 5 minut, po czym sprawdź ponownie. Odstaw w foremce do wystygnięcia.

3 Aby przygotować krem, utrzyj masło z cukrem na gładko. Dodaj połowę sera, utrzyj wszystko ponownie, po czym dodaj resztę sera i utrzyj wszystko raz jeszcze (dzięki dodawaniu sera partiami krem się nie rozwarstwi). Wyjmij ciasto z foremki i rozsmaruj na wierzchu grubą warstwę kremu. Posyp resztą pistacji. Do lukru plastycznego lub marcepanu dodaj kroplę barwnika spożywczego i zagnieć je, aby równomiernie się zabarwiły. Uformuj z nich małe marchewki, po czym z pomocą szpikulca do szaszłyków odcisnij w marchewkach wgłębienia i wetknij w nie po kilka pistacji, aby powstały natki. Przybierz ciasto marchewkami i podawaj. Ciasto przechowuj w lodówce i spożyj w ciągu pięciu dni (ale przed podaniem doprowadź je do temperatury pokojowej).

PORCJA (z 12) ZAWIERA: 546 kcal • 30 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 63 g węglowodanów • 49 g cukru • 3 g błonnika • 6 g białka • 0,5 g soli

Batony cytrynowo-marcepanowe à la ciasto Simnel

Te batony powstały w wyniku połączenia ze sobą przepisów na ciasto cytrynowe oraz angielskie wielkanocne ciasto Simnel. Warstwa marcepanu jest charakterystyczna dla tego ostatniego, podobnie jak 11 marcepanowych kuleczek, które reprezentują 11 apostołów (z wykluczeniem Judasza)

LICZBA PORCJI: 16 kawałków PRZYGOTOWANIE: 35 min PRZYZRĄDZANIE: 40 min

olej, do natłuszczenia foremki
250 g miękkiego masła
250 g drobnego cukru trzcinowego, plus 50 g do posypania z wierzchu
sok i skórka otarta z 2 dużych cytryn
3 duże jajka
200 g mąki pszennej

100 g mielonych migdałów
2 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
50 ml mleka
100 g mieszanki owoców suszonych
300 g marcepanu, schłodzonego
50 g cukru pudru

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Natłuszc olejem i wyłóż papierem do pieczenia prostokątną foremkę o rozmiarach 20 cm x 30 cm. Ubij masło z cukrem i większością skórki z cytryny na puszystą, jasną masę. Cały czas ubijając, dodaj stopniowo po jajku, po czym dodaj mąkę, migdały oraz proszek do pieczenia; kontynuuj ubijanie do czasu, aż powstanie gładkie ciasto. Dodaj mleko oraz rodzynek i wymieszaj.

2 Przelóż połowę ciasta do foremki i wyrównaj je z wierzchu. Na tarce o dużych oczkach zetrzyj na wierzchu ciasta połowę marcepanu i rozprowadź otrzymane wiórki po całej powierzchni, po czym przykryj je resztą ciasta, starając się, aby wiórki marcepanu pozostały na swoim miejscu. Wyrównaj wierzch ciasta i piecz je przez 35–40 minut lub do czasu, aż patyczek wetknięty w środek wyjdzie suchy. Jeśli pozostaną na nim wilgotne okruszki, przedłuż czas pieczenia o 5 minut, po czym sprawdź ponownie. Wymieszaj resztę cukru z 1/4 soku z cytryny, po czym polej miksturą ciasto, póki jest jeszcze ciepłe. Odstaw je w foremce do wystygnięcia.

3 Wymieszaj cukier puder z taką ilością soku z cytryny, aby powstał płynny lukier – 2–3 łyżeczki powinny wystarczyć. Podziel resztę marcepanu na 11 porcji i uformuj z nich kuleczki. Polej ciasto strużkami lukru, po czym przybierz je marcepanowymi apostołami i skórką z cytryny. Ciasto przechowuj w szczelnie zamykanym pojemniku plastikowym i spożyj je w ciągu pięciu dni.

PORCJA ZAWIERA: 401 kcal • 20 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 48 g węglowodanów • 39 g cukru • 1 g błonnika • 6 g białka • 0,5 g soli

Udekoruj
batony
strużkami lukru
i marcepanowymi
kuleczkami.

Szachownica z wielkanocnych bułeczek drożdżowych hot cross buns

LICZBA PORCJI: 12 bułeczek **PRZYGOTOWANIE:** 35 min

PRZYZRZĄDZANIE: 40 min

250 ml mleka pełnotłustego	suszonych
50 g masła, pokrojonego w kostkę	50 g gorzkiej czekolady, z grubsza posiekanej
2 łyżki kakao w proszku	skórka otarta z 1 pomarańczy
500 g białej mąki chlebowej plus 100 g na krzyżyki	50 g suszonych wiśni
1 łyżeczka mielonego cynamonu	50 g białej czekolady, z grubsza posiekanej
85 g drobnego cukru trzcinowego	olej, do natłuszczenia misek i blachy
1 saszetka (7 g) drożdży suszonych instant	2 łyżki dżemu morelowego (opcjonalnie)
1 duże jajko	
150 g mieszanych owoców	

1 Wlej mleko do garnka i podgrzewaj do czasu, aż zacznie parować. Zdejmij z ognia i dodaj masło. Wymieszaj, aby masło się rozpuściło, a mleko trochę przestygło. Wymieszaj kakao z 2 łyżkami wrzątku i odstaw do przestygnięcia.

2 W misce wymieszaj 500 g mąki z cynamonem, cukrem, drożdżami oraz 1/2 łyżeczki soli. Kiedy mleko jest jeszcze ciepłe, dodaj je do mąki wraz z jajkiem i wymieszaj, aby powstało lepkie ciasto (użyj robota kuchennego, jeśli go masz). Kontynuuj mieszanie do czasu, aż ciasto stanie się mniej lepkie i będzie w dotyku sprężyste, zajmie ci to około 8–10 minut. Dodaj owoce suszone i zagnieć ciasto, aby równomiernie wmieszać owoce.

3 Na wadze postaw czystą miskę. Przełóż do niej ciasto, aby zmierzyć jego wagę całkowitą, po czym przełóż połowę ciasta z powrotem do miski, w której je przygotowałeś. Następnie do jednej miski z połową ciasta dodaj mieszankę kakaową, czekoladę oraz skórkę pomarańczową, a do drugiej dodaj białą czekoladę i suszone wiśnie. Ugniataj każdą porcję ciasta do czasu, aż dobrze połączy się z dodatkami, po czym przełóż je do dwóch osobnych, czystych, natłuszczonych olejem misek, przykryj je ściereczkami kuchennymi lub folią spożywczą i odstaw w ciepłe miejsce na 1–2 godziny (w zależności od temperatury panującej w twojej kuchni), aż podwoją swoją objętość.

4 Następnie przez chwilę ugniataj i poskładaj każde z ciast, aby wybić z nich nieco powietrza. Podziel każde na 6 porcji (użyj wagi, jeśli chcesz, aby bułeczki były tej samej wielkości). Aby uformować bułeczki, połóż kulkę ciasta na dłoni i pociągnij jeden z rogów do środka i dociśnij. Kontynuuj tę czynność do czasu, aż po odwróceniu ciasta na drugą stronę będzie ono miało kształt zwartej bułeczki. Uformuj w ten sposób resztę bułeczek, po czym umieść je, czekoladowe na zmianę z jasnymi (na wzór szachownicy), na natłuszczonej olejem blasze, pozostawiając około 1,5 cm odstępu, aby mogły swobodnie wyrosnąć. Przykryj luźno blachę natłuszczoną folią spożywczą i dostaw bułeczki na 30 minut – 1 godzinę (aż podwoją swoją objętość). Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem).

5 Wymieszaj resztę mąki z taką ilością wody, aby powstała gęsta pasta (ok. 80 ml). Przełóż pastę do rękawa cukierniczego i odetnij końcówkę. Odkryj bułeczki i na każdą z nich wyciśnij pasek z pasty, po czym powtórz wyciskanie pasków w poprzek, aby powstały krzyżyki. Piecz bułeczki przez 25–30 minut, aż będą rumiane. Odstaw do wystygnięcia.

6 Jeśli chcesz, podgrzej dżem w garnku i posmaruj nim z wierzchu bułeczki, aby były lśniące. Przed podaniem rozkrój je na pół, podpiecz pod grilem i zjadaj z mnóstwem solonego masła.

PORCJA ZAWIERA: 362 kcal • 9 g tłuszczów • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 59 g węglowodanów • 21 g cukru • 3 g błonnika • 10 g białka • 0,4 g soli

gf wskazówka

Abby suszone owoce były bardziej soczyste, zanim dodasz je do bułeczek, zalej je sokiem z pomarańczy i odstaw na całą noc.

Najlepiej
smakują na
ciepło, z solonym
masłem.

Polewa
z dżemu może
się przypalić
w tosterze, dlatego
opiekaj bułeczki
pod grilllem.

Lukrowane ciasteczka wielkanocne

To proste ciasto nadaje się na różnego rodzaju ciasteczka, dobrze się też zamraża. Zapropionowałam tutaj dwa rodzaje dekoracji – możesz podzielić ciasto i zastosować oba albo wybierz ten, który bardziej ci odpowiada.

LICZBA PORCJI: 18 sztuk PRZYGOTOWANIE: 30 min. PRZYZRĄDZANIE: 30 min

300 g mąki pszennej, plus trochę do oprószenia blatu
150 g białego cukru
150 g lekko solonego masła,
pokrojonego w kostkę
1 duże jajko
2 łyżeczki ekstraktu z wanilii lub pasty waniliowej

1 Odmierz mąkę i cukier do miski, po czym dodaj masło i rozetrzyj składniki palcami, aby otrzymać miksturę o konsystencji przypominającej mokry piasek, bez większych grudek masła. Rozkłóć jajko z wanilią i dodaj ją do miski. Wmieszaj je szybko nożem kuchennym, aby połączyło się z resztą składników, po czym zacznij je zagniatą dłońmi – postaraj się nie robić tego zbyt długo, w przeciwnym razie ciasteczka będą twarde. Uformuj z ciasta okrągły placek, owiń go folią spożywczą i wstaw do lodówki na przynajmniej 15 minut. Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Wyłóż dwie blachy papierem do pieczenia.

2 Oprósz blat mąką. Podziel ciasto na pół i rozwałkuj jedną z połówek na grubość około 3 mm. Z pomocą wykrawacza do ciasteczek w kształcie jajka (nasza miała długość 10 cm) wytnij tyle ciasteczek, ile się da. Przelóż je na jedną z blach pamiętając, by zachować między nimi trochę odstępu. Powtórz to samo z drugą połową ciasta. Jeśli chcesz zrobić ciasteczka z nadzieniem z dżemu, użyj małego okrągłego wykrawacza do wycięcia w połowie ciasteczek dziurek (w miejscu, gdzie będą żółtka).

3 Piecz ciasteczka przez 12–15 minut, aż się lekko zrumienią. Po wyjęciu ciastek z piekarnika, pozostaw je na blasze przez 10 minut, aby trochę przestygły, po czym przenieś je na kratkę do całkowitego wystygnięcia.

Kiedy wystygną, udekoruj je wedle uznania (radę po prawej i lewej). Ciasteczka przechowuj w szczelnie zamykanym pojemniku i spożyj je w ciągu pięciu dni.

Wykwintne ciasteczka wielkanocne z lukrem

Aby udekorować je w ten sposób, będziesz potrzebować 500 g lukru plastycznego w proszku. Dodaj do niego tyle wody, aby powstał gęsty lukier – powinien zachować swój kształt i się nie rozpląwać po tym, jak wyciśniesz go z rękawa cukierniczego. Przelóż około 1/3 lukru do rękawa cukierniczego z bardzo małą, okrągłą tyłką (lub po prostu odetnij końcówkę rękawa nożyczkami, aby powstała mała dziurka). Wyciśnij pasek lukru wzdłuż krawędzi każdego ciastka, po czym narysuj w środku wzorki – linie, kropki, zygzaki. Odstaw je na 10 minut do wyschnięcia. Resztę lukru podziel na tyle porcji, ile masz kolorów. Do barwienia użyj barwników spożywczych w żelu. Rozrzedź lukry kilkoma kroplami wody i przenieś je do rękawów cukierniczych.

Wykorzystaj je do wypełnienia pustych przestrzeni pomiędzy wzorkami. W razie potrzeby użyj wykalaczki, aby przeciągnąć lukier w ciasne rogi. Kiedy skończysz, odstaw ciasteczka na kilka godzin, aby lukier wysechł.

PORCJA ZAWIERA: 163 kcal
• 7 g tłuszczów • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 21 g węglowodanów
• 8 g cukru • 1 g błonnika • 2 g białka
• 0,2 g soli

Ciasteczka z nadzieniem dżemowym

Oprósz ciasteczka z dziurką grubą warstwą cukru pudru. Jeśli planujesz przeznaczyć całe ciasto na tego rodzaju ciastka, będziesz potrzebować 400 g dżemu morelowego lub kremu cytrynowego (lemon curd).

Posmaruj całe ciasteczka hojnie dżemem lub kremem i przykryj je oprószonym cukrem ciasteczkami z dziurką.

W zeszłym roku ponad 2000 dzieci próbowało się zabić

Reklama



www.jedendzien.com.pl

W Polsce jedno dziecko na 10 ma myśli samobójcze.
Dlatego bądź blisko - poświęć wyłącznie swojemu dziecku
jeden zwykły dzień w tygodniu. Tak bez żadnej okazji.
Nie przegap ważnego sygnału.

Jeden dzień - wart całe życie

Zobacz...
JESTEM



Patronat:



Wsparcia
udzielili:



TRAMWAJE
WARSZAWSKIE



A collection of Easter cookies on a dark grey surface. Some cookies are decorated with colorful icing patterns (pink, green, blue, yellow, orange) and small white dots. Others are plain white with a hole in the center, filled with a golden-brown liquid. A yellow starburst callout points to one of the plain cookies.

Skrawki
ciasta wykorzystaj
do zrobienia
mniejszych ciastek.

A collection of Easter cookies on a dark grey surface. Some cookies are decorated with colorful icing patterns (pink, green, blue, yellow, orange) and small white dots. Others are plain white with a hole in the center, filled with a golden-brown liquid. A yellow starburst callout points to one of the decorated cookies.

Udekoruj
ciasteczka takimi
barwnikami
i wzorami, jakie tylko
przyjdą ci do
głowy.

Bezstresowe & rodzinne dni powszednie tygodnia

Ułatw sobie życie w zabiegane dni tygodnia i skorzystaj z naszych przepisów na błyskawiczne potrawy. Nie zabraknie też dań dla mięsożerców i bajecznie prostego deseru.

Wystarczy kwadrans i gotowe



**Chińska zupa z sosem
fistaszkowym, str. 44**



**Selerowe purée z ragù
z kiełbasą, str. 49**



**Penne z kiełbasą i brokułami,
str. 50**



Nie uwierzysz, jakie proste...

Ciasto z pewnym
tajemniczym składnikiem,
str. 52





Mniej niż 15 minut na przygotowanie składników

Smakowite posiłki dla zabieganych

Proste i smaczne potrawy, w sam raz na zapracowane dni.

przepisy **ELENA SILCOCK** zdjęcia **STUART OVENDEN**





Chińska zupa z kurczaka z sosem fistaszkowym

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 15 min

PRZYZRĄDZANIE: 30 min

1 łyżka oleju
słonecznikowego
4 udka z kurczaka, bez
skóry i kości
1 ząbek czosnku,
rozgnieciony
kawałek imbiru wielkości
kciuka, starty
500 ml wywaru z kurczaka
1 łyżeczka sosu sojowego
1/2 główki młodej kapusty,
pokrojonej w cienkie
plastry

150 g pieczarek
150 g chińskiego
makaronu gotowego do
spożycia (my użyliśmy
makaronu udon)

SOS FISTASZKOWY

1 łyżka masła
orzechowego
1 łyżeczka sosu sojowego
1 łyżeczka miodu
sriracha lub inny sos chili
(opcjonalnie), do podania

1 W garnku ustawionym na średnim ogniu rozgrzej olej, dodaj udka kurczaka i smaż je przez około 2–3 minuty, aż mięso się lekko zrumieni, po czym dodaj czosnek oraz imbir i wymieszaj, aby udka się nimi pokryły. Smaż wszystko razem przez około 1 minutę, po czym wlej wywar i sos sojowy, doprowadź zupę do wrzenia i zmniejsz ogień, aby tylko lekko wrzała. Przykryj pokrywką i gotuj przez 25–30 minut, aż mięso zmięknie i da się łatwo rozdrobnić.

2. W międzyczasie wymieszaj składniki sosu z chlusem wody. Kiedy mięso będzie ugotowane, wyjmij udka z zupy łyżką cedzakową, przełóż je na talerz i przy pomocy dwóch widelców rozdrobnij mięso na mniejsze kawałki. Dodaj do zupy kapustę, pieczarki oraz makaron, zwiększ ogień, po czym dodaj rozdrobnione mięso, odrobinę srirachy, jeśli masz ochotę i wlej zupę do misek. Na wierzch nałóż trochę sosu i podawaj.

KORZYŚCI mało kalorii • kwas foliowy • błonnik • 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 434 kcal • 14 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 25 g węglowodanów • 7 g cukru • 6 g błonnika • 48 g białka • 1,9 g soli

Spaghetti z brukwią i pancettą

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 15 min PRZYZRZĄDZANIE: 30 min

1 łyżka oliwy
250 g brukwi, obranej
i pokrojonej w kostkę
1 cebula, z grubsza posiekana
2 ząbki czosnku, rozgniecione
40 g parmezanu, startego, plus
trochę do podania

300 g spaghetti
120 g pokrojonej w kosteczkę
pancetty (wędzonej, jeśli uda
ci się ją zdobyć)
2 gałązki tymianku, listki
oberwane, plus trochę do
podania

1 Na patelni teflonowej ustawionej na średnim ogniu rozgrzej oliwę, po czym dodaj brukiew, cebulę oraz czosnek i smaż wszystko przez 5 minut. Przykryj pokrywką i kontynuuj smażenie przez kolejne 10–15 minut – od czasu do czasu mieszając, aby składniki nie przywarły – aż brukiew całkowicie zmięknie. Odstaw miksturę do wystygnięcia, a następnie dodaj do niej parmezan oraz porządną szczyptę soli i zmiksuj wszystko w malakserze lub rozgnieć widelcem. Dodaj chlust wody, aby rozrzedzić powstały sos.

2. Wrzuć makaron do garnka z wrzącą, posoloną wodą i gotuj go 1 minutę krócej niż zaleca producent; zachowaj trochę wody z gotowania.

W międzyczasie na tej samej patelni, na której przyrządziłeś warzywa, podsmaż pancettę, tak by była chrupiąca (przez około 5 minut). Dodaj tymianek i smaż ją jeszcze przez 1 minutę, po czym dodaj do niej sos.

3. Z pomocą szczyptec przełóż makaron na patelnię z sosem, dodaj trochę zachowanej wody z gotowania i wszystko dobrze wymieszaj, aby makaron pokrył się sosem. Przypraw całość do smaku i nałóż makaron do misek. Posyp każdą porcję parmezanem, przypraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem i podawaj.

KORZYŚCI białnik • 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 663 kcal • 27 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 78 g węglowodanów • 7 g cukru • 7 g błonnika • 24 g białka • 1,4 g soli





Calzone z szynką parmeńską i mozzarellą

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 15 min
PRZYZRĄDZANIE: 20 min

1/2 łyżka oliwy
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
200 ml passaty pomidorowej
1/2 małego pęczka bazylii, listki oberwane
2 plastry szynki parmeńskiej, porwanej na kawałki wielkości kęsa
30 g suszonych pomidorów, posiekanych
50 g mozzarelli, porwanej na mniejsze kawałki
2 opakowania (po 220 g) ciasta na pizzę

1 Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). W garnku rozgrzej olej, dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę, aż się zezłoci, po czym dodaj passatę oraz połowę listków bazylii. Doprowadź sos do wrzenia i gotuj do czasu, aż zgęstnieje – zajmie ci to około 3 minuty. Dodaj szynkę parmeńską oraz suszone pomidory, wymieszaj, przypraw do smaku i odstaw, aby sos trochę przestygł.
2 Rozwałkuj ciasto w dwa krążki o średnicy 12–15 cm i na każdy z nich nałóż po równo nadzienie.
3 Przykryj część ciasta z nadzieniem tą bez nadzienia i dociśnij brzegi, tak by powstały dwa duże pierogi. Przełóż je na oprószonej mąką blachę i piecz przez 15 minut, aż ciasto się zrumieni i napuchnie.

KORZYŚCI błonnik • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 967 kcal • 25 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 146 g węglowodanów • 24 g cukru • 9 g błonnika • 34 g białka • 6 g soli

Curry rybno-kokosowe

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 min PRZYZRĄDZANIE: 25 min

1 łyżka oleju słonecznikowego, rzepakowego lub kokosowego
1 cebula, posiekana
1 duży ząbek czosnku, rozgnieciony
po 1 łyżeczce kurkumy, garam masali lub płatków chili
1 puszka (400 ml) mleczka kokosowego
350 g mieszanych gatunków ryb (filetów), np. łososia i dorsza, pokrojonych w kawałki wielkości kęsa
50 g wędzonego dorsza, pokrojonego w mniejsze kawałki
200 g mrożonego groszku
1 limonka, pokrojona w cząstki
jogurt i ryż, do podania

1 W dużym garnku ustawionym na średnim ogniu rozgrzej olej i dodaj cebulę wraz z dużą szczyptą soli. Smaż ją przez około 10 minut, aż się zeszkli, po czym dodaj czosnek i przyprawy. Wymieszaj i smaż wszystko przez kolejną minutę, w razie potrzeby dodając chlust wody, aby składniki nie przywarły do dna. Wlej mleczko kokosowe, porządnie zamieszaj i gotuj sos na wolnym ogniu przez 10 minut.

2 Dodaj mieszkankę rybną oraz groszek i gotuj wszystko do czasu, aż groszek nabierze jaskrawego, zielonego koloru, a ryba zacznie się rozpadać na płatki (zajmie ci to około 3 minuty). Przypraw curry do smaku, wciśnij trochę soku z limonki wedle uznania i podawaj z jogurtem i ryżem.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 354 kcal • 23 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 13 g węglowodanów • 7 g cukru • 5 g błonnika • 22 g białka • 0,6 g soli



BBC GoodFood Polska - Marzec 2019

Gotowe
w zaledwie
kwadrans!

Potrójnie serowe pieczarki z estragonem

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE:
5 min PRZYZRZĄDZANIE: 10 min

4 duże pieczarki Portobello
3 łyżki ricotty
30 g parmezanu lub wegetariańskiego
odpowiednika

30 g started mozzarelli lub cheddara
1 łyżka listków estragonu (opcjonalnie)
rukola, do podania

1 Rozgrzej grill w piekarniku do maksimum. Usuń ogonki z pieczarek, przypraw kapelusze do smaku i rozłóż je na blasze do pieczenia. Wymieszaj sery z estragonem i przypraw miksturę do smaku. Wypełnij nią kapelusze i grilluj je przez 8–10 minut lub do czasu,

aż nadzienie zacznie bulgotać i się rozpuszczać.

2 Przełóż pieczarki szpatułką z blachy na talerze i podawaj z rukolą.

KORZYŚCI wegetariańskie • wapń • 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 216 kcal • 13 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 5 g węglowodanów • 5 g cukru • 3 g błonnika • 17 g białka • 0,6 g soli



Kruchy placek z warzywami liściastymi

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE:
15 min PRZYZRZĄDZANIE: 30 min

1 łyżka oliwy
1 cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, rozgniecione
hojna szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej
400 g mieszanych zimowych warzyw liściastych (my wykorzystaliśmy jarmuż i kapustę cavolo nero), grubsze łodygi usunięte i z grubsza posiekane
200 g mascarpone
30 g parmezanu lub wegetariańskiego odpowiednika, startego

sok z 1/2 cytryny
1 opakowanie (320 g) ciasta francuskiego
1 jajko, do posmarowania ciasta

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobieganiem). W dużym garnku rozgrzej olej, dodaj cebulę wraz ze szczyptą soli i smaż ją przez około 8–10 minut, aż zmięknie. Dodaj czosnek oraz gałkę muszkatołową, wymieszaj, smaż wszystko razem przez 1 minutę, po czym dodaj warzywa liściaste i chlust wody. Smaż, mieszając, przez około 3 minuty, po czym wmieszaj mascarpone oraz parmezan i wciśnij sok z cytryny. Przypraw nadzienie porządnie do smaku i przełóż je do głębokiego, okrągłego naczynia do zapiekania o średnicy 20 cm.
2 Rozwałkuj ciasto francuskie i posmaruj

je z brzegu wodą. Na tym etapie możesz zrobić z ciastem, co tylko zechcesz – możesz je pokroić w paski i ułożyć je na nadzieniu w kratkę, możesz je zachować w całości i dekoracyjnie zawinąć brzegi, albo po prostu przykryć nim nadzienie, bez zbędnych dekoracji. Dociśnij ciasto do krawędzi naczynia, posmaruj je z wierzchu rozkłóconym jajkiem i piecz przez 35 minut, aż wyrośnie i się zrumieni. Po wyjęciu placeka z piekarnika odczekaj 10 minut, zanim go podasz.

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

PORCJA ZAWIERA: 662 kcal • 51 g tłuszczu • 27 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 32 g węglowodanów • 7 g cukru • 7 g błonnika • 15 g białka • 1,1 g soli

Selerowe purée z ragù z kielbasą i orzechami laskowymi

LICZBA PORCJI: 3-4 PRZYGOTOWANIE:

10 min PRZYZRĄDZANIE: 40 min

RAGÙ

1 łyżka oliwy, plus trochę do podania

1 cebula, posiekana

6 kielbasek wieprzowych z ziołami

1 ząbek czosnku, rozgnieciony

1 łyżeczka mielonej wędzonej papryki

100 ml białego wina

1 puszka (400 ml) pomidorów krojonych

30 g prażonych orzechów laskowych, plus

trochę do podania

natka pietruszki, do podania (opcjonalnie)

PURÉE

1 seler (ok. 500 g), obrany i pokrojony

w mniejsze kawałki

300 g mączystych ziemniaków, obranych i przekrojonych na pół lub pokrojonych w ćwiartki, jeśli są małe
150 ml mleka

1 W dużym garnku ustawionym na średnim ogniu rozgrzej oliwę, dodaj cebulę oraz szczyptę soli i smaż ją przez około 8 minut, aż zmięknie. Wyciśnij mięso kielbasiane ze skórek i wymieszaj je z czosnkiem i papryką. Zwiększ ogień i dodaj do garnka mieszaninę kielbasianą. Rozdrobniej ją łyżką i smaż do czasu, aż się zrumieni, po czym wlej wino – niech mikstura poskwierczy przez 1 minutę. Następnie dodaj pomidory z puszki, doprowadź sos do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj sos przez 25 minut, aż zgęstnieje. Przypraw do smaku.

2 W międzyczasie wrzuć seler i ziemniaki do wrzącej, posolonej wody i gotuj je

przez 15–20 minut, aż całkowicie zmiękną i zaczną się rozpadać. Odcedź, wrzuć je z powrotem do garnka, aby odparować resztki wody, a następnie zmiksuj lub rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków, dodając jednocześnie mleko – wlej tyle, aż powstanie purée o ulubionej przez Ciebie konsystencji (ja lubię je dosyć rzadkie, ale dodaj mniej mleka, jeśli wolisz gęste purée).

3 Przed podaniem dodaj do ragù orzechy laskowe i wymieszaj. Nałóż na talerze trochę purée i polej je ragù. Przybierz całość pietruszką i orzechami, skrop oliwą i podawaj.

KORZYŚCI białek • 3 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA (z 4) ZAWIERA: 505 kcal • 30 g tłuszczu

• 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 32 g węglowodanów

• 13 g cukru • 11 g białka • 1,3 g soli



Weź opakowanie KIEŁBASEK...

Całkiem nowe, proste przepisy na produkt, który często wkładamy do sklepowego koszyka.

przepisy ELENA SILCOCK zdjęcia DAVID MUNNS, TOM REGESTER



Penne z kielbasą i brokułami

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 5 min PRZYZRĄDZANIE: 15 min

Ugotuj 200 g makaronu penne według instrukcji na opakowaniu. Ocedź, zachowując trochę wody z gotowania. W 1 łyżce oliwy podsmaż 3 pokrojone w plastry kielbaski, po czym dodaj garść pokrojonych w mniejsze kawałki brokułów gałązkowych, 1 rozgnieciony ząbek czosnku oraz 1 łyżeczkę płatków chili. Dodaj makaron wraz z chlustem wody z gotowania i wymieszaj, aby wszystkie składniki się ze sobą połączyły. Przypraw do smaku i podawaj hojnie oprószone tartym parmezanem.

KORZYŚCI błonnik

PORCJA ZAWIERA: 572 kcal • 16 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 79 g węglowodanów • 4 g cukru • 9 g błonnika • 23 g białka • 1,1 g soli

Pizza wieprzowa

LICZBA PORCJI: 1-2 PRZYGOTOWANIE: 10 min PRZYZRĄDZANIE: 12-14 min

Na posypanym mąką blacie rozwałkuj 1 opakowanie ciasta na pizzę, rozsmaruj na wierzchu 3 łyżki passaty pomidorowej, posyp garścią startej mozzarelli oraz rozdrobnionym mięsem z 2 kielbasek. Następnie rozsyp na wierzchu 3 łyżki pokrojonej w kosteczkę pancetty oraz pokrojoną w plastry surową chorizo. Posyp kilkoma świeżymi listkami bazylii. Umieść pizzę na rozgrzanej blasze i piecz w piekarniku nagrzanym do 220 st. C (160 st. C z termoobiegiem) przez 12-14 minut; od razu podawaj.

PORCJA ZAWIERA: 834 kcal • 36 g tłuszczu • 15 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 90 g węglowodanów • 9 g cukru • 5 g błonnika • 51 g białka • 5 g soli

Makaron azjatycki z pikantną kielbasą

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 5 min PRZYZRĄDZANIE: 10 min

Wyciśnij mięso ze skórek 2 kielbas i wymieszaj je z 1 rozgniecionym ząbkem czosnku, 1 łyżką startego imbiru i 1 posiekaną czerwoną papryczką chili, po czym podsmaż wszystko w 1 łyżce oleju sezamowego, tak by mikstura się zrumieniła. Dodaj 160 g zielonej fasolki szparagowej i smaż wszystko przez kolejną minutę. Dodaj 200 g ugotowanego makaronu w stylu azjatyckim (np. udon) oraz chlust sosu sojowego i wymieszaj. Dodaj chlust wody i na kilka minut nałóż pokrywkę, aby fasolka mogła się ugotować na parze. Posyp świeżymi listkami kolendry oraz nasionami sezamu i podawaj.

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

PORCJA ZAWIERA: 367 kcal • 20 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 33 g węglowodanów • 7 g cukru • 7 g błonnika • 10 g białka • 1,1 g soli

Risotto z kielbasą i fenkułem

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 min PRZYZRĄDZANIE: 40 min

Podsmaż 4 pokrojone w plastry kielbasy, tak by się zrumieniły, po czym przełóż je do ciepłego piekarnika. Na tej samej patelni rozpuść 1 łyżkę masła, a następnie dodaj 2 pokrojone w plastry bulwy fenkuła, 1 łyżeczkę nasion kopru włoskiego i smaż wszystko do czasu, aż fenkuł zmięknie. Następnie dodaj 1 rozgnieciony ząbek czosnku i kontynuuj smażenie jeszcze przez kilka minut. Wsyp 300 g ryżu do risotto i smaż do czasu, aż ziarna zaczną strzelać. Wlej kieliszek białego wina, poczekaj minutę, aż odparuje, po czym zacznij stopniowo dolewać chochlą 1 litr wywaru z kurczaka (po dodaniu jednej chochli cały czas mieszaj ryż do czasu, aż wchłonie cały płyn, po czym wlej kolejną chochlę; kontynuuj aż do wykorzystania całego wywaru). Na koniec wsyp 50 g startego parmezanu, wymieszaj i podawaj risotto przybrane plastrami kielbasy i natką fenkuła.

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

PORCJA ZAWIERA: 575 kcal • 18 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 71 g węglowodanów • 2 g cukru • 7 g błonnika • 24 g białka • 1,7 g soli

Wiosenny gulasz z kielbasą

LICZBA PORCJI: 3 PRZYGOTOWANIE: 10 min PRZYZRĄDZANIE: 30 min

Pokrój w mniejsze kawałki 2 czerwone cebule, 1 cukinię oraz 1 bakłażana. Przełóż je do garnka, dodaj 1 łyżeczkę suszonego oregano oraz 2 łyżki oliwy i smaż wszystko do czasu, aż warzywa się zrumienią i zmiękną, po czym dodaj do nich 2 rozgniecione ząbki czosnku i smaż wszystko jeszcze przez minutę. Dodaj 1 puszkę (400 g) krojonych pomidorów plus 1/2 puszki wody, przykryj i gotuj przez 20 minut. W międzyczasie podsmaż 6 kielbasek, tak by się zrumieniły i dodaj je do gulaszu na 5 minut przed końcem gotowania. Przypraw do smaku, dodaj chlust octu i podawaj każdą porcję z kapką pesto i świeżym pieczywem.

KORZYŚCI błonnik • 4 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 519 kcal • 36 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 26 g węglowodanów • 17 g cukru • 11 g błonnika • 17 g białka • 1,7 g soli

Kiełbaski z białą fasolą i ziołami

LICZBA PORCJI: 3 PRZYGOTOWANIE: 10 min PRZYZRĄDZANIE: 25 min

Wstaw 8 kiełbasek do piekarnika nagrzanego do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem) i piecz je do czasu, aż się zrumienią – około 20–25 minut. W międzyczasie rozgrzej w garnku 1 łyżkę oliwy, dodaj cebulę i smaż ją przez około 5 minut. Dodaj 4–5 fileatów anchois oraz 1 łyżkę kaparów, a potem dodaj 2 puszki (po 400 ml) fasolki cannellini, odcedzonej oraz 400 ml wody. Wlej kieliszek białego wina, dodaj 3 łyżki pesto i gotuj wszystko przez 10 minut. Przypraw, wciśnij trochę soku z cytryny i podawaj z kiełbaskami.

KORZYŚCI błonnik • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 624 kcal • 35 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 36 g węglowodanów • 7 g cukru • 14 g błonnika • 29 g białka • 3 g soli

Hot dog z boczkiem, sałatą i pomidorem

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 min PRZYZRĄDZANIE: 15 min

Wymieszaj 2 posiekane pomidory z 1 łyżką posiekanej kolendry i sokiem z 1 cytryny; przypraw do smaku. Podpiecz na grillu 4 kiełbaski. Do 4 bułek włóż po kilka listków sałaty rzymskiej mini oraz po plasterze podsmażonego boczku, po czym dodaj do każdej po kiełbasce. Na samym końcu nałóż trochę pomidorów oraz majonezu i podawaj.

PORCJA ZAWIERA: 425 kcal • 27 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 28 g węglowodanów • 3 g cukru • 16 g błonnika • 16 g białka • 2 g soli

Kiełbaski zapiekane w cieście naleśnikowym z korniszonami i marynowanymi cebulkami

LICZBA PORCJI: 3–4 PRZYGOTOWANIE: 5 min PRZYZRĄDZANIE: 40 min

W małej foremce do zapiekania umieść 6 kiełbasek wraz z pokrojonymi w kliny 2 czerwonymi cebulami; przypraw do smaku. Skrop oliwą i piecz w piekarniku nagrzanym do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem) przez 10–15 minut, potrząsając foremką w połowie pieczenia. W międzyczasie wymieszaj 140 g mąki pszennej z 3 jajkami, 300 ml mleka, 1 łyżeczką musztardy angielskiej w proszku oraz przyprawami do smaku. Polej ciastem kiełbaski i cebule w foremce. Posyp wierzch garścią odcedzonych minikorniszonów oraz marynowanych cebulek srebrnych i piecz przez 25 minut.

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

PORCJA ZAWIERA: 552 kcal • 30 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 44 g węglowodanów • 11 g cukru • 6 g błonnika • 22 g białka • 1,6 g soli

Wykwintne kiełbaski z fasolą

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 min PRZYZRĄDZANIE: 15 min

Podsmaż 4 kiełbaski na złoty kolor (około 10–12 minut). W międzyczasie w 1 łyżce oliwy podsmaż 1 posiekaną cebulę na miękko, po czym dodaj do niej 1 łyżeczkę mielonej papryki wędzonej oraz 1 rozgnieciony ząbek czosnku i smaż wszystko razem przez 2 minuty. Następnie dodaj 200 ml passaty oraz 1 puszkę (400 g) dużej białej fasoli razem z zalewą. Dodaj 1 łyżeczkę cukru oraz 1 łyżeczkę octu z czerwonego wina. Pokrój podsmażone kiełbaski w plastry i dodaj je do fasoli. Przypraw do smaku, gotuj jeszcze przez 5 minut i podawaj na tostach.

KORZYŚCI wapń • 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 238 kcal • 13 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 17 g węglowodanów • 7 g cukru • 6 g błonnika • 10 g białka • 0,7 g soli

Angielskie racuchy nadziewane boczkiem, fasolą i jajkami sadzonymi

LICZBA PORCJI: 3 PRZYGOTOWANIE: 5 min PRZYZRĄDZANIE: 15 min

Pokrój 3 kiełbaski wzdłuż w plastry i rozłóż je na blasze wraz z 6 plasterkami boczku. Grilluj je przez 10 minut, a w międzyczasie podgrzej 1 puszkę (410 g) białej fasoli w sosie pomidorowym wraz z chłustem sosu tabasco i sosu Worcestershire oraz szczyptą wędzonej papryki w proszku. Dodaj 1 łyżkę masła i przypraw do smaku. Usmaż 3 jajka sadzone na 1 łyżce masła. Na 3 stostowane racuchy angielskie (crumpets) nałóż po równo plastry kiełbasy, boczku oraz fasolę. Następnie umieść na wierzchu po jajku sadzonym, przypraw ulubionym sosem i przykryj drugim stostowanym racuchem.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 712 kcal • 35 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 58 g węglowodanów • 9 g cukru • 10 g błonnika • 37 g białka • 5,6 g soli

NAJPROSTSZE CIASTO, JAKIE KIEDYKOLWIEK UPIECZESZ

Każdego miesiąca Orlando Murrin, legendarny szef kuchni Good Food, dzieli się z nami prostym przepisem, z którego wyczarujesz coś niebywale pysznego. *zdjęcia* **TOM REGISTER**

Ten przepis opiera się głównie na dwóch magicznych sztuczkach. Pierwszą z nich jest tajemniczy składnik. W ciągu ostatnich lat upiekłem wiele ciast z nietypowymi dodatkami – na przykład majonezem i burakami – ale nie jestem do końca przekonany, czy jakkolwiek wpłynęły one na smak wypieków. Jednak wszyscy, którzy spróbują tego ciasta będą zachwyceni, nie tylko jego przyjemnie kwaskowym

smakiem, ale także wilgotnością i lekkością. Jego sekretnym składnikiem jest dżem. Drugą tajemnicą jest to, że w wyniku tak prostego procesu przygotowania – polegającego po prostu na wymieszaniu wszystkich składników w garnku i wstawieniu otrzymanej masy do piekarnika – powstaje tak wspaniałe ciasto. Żeby tylko wszystko w życiu było tak proste.

Lepkie ciasto czekoladowe

Zaletą czekoladowych kropelek do pieczenia (zwanych też groszkami) jest to, że bardzo szybko się rozpuszczają. Zamiast nich możesz jednak wykorzystać ulubioną gorzką czekoladę. Jeśli masz całą tabliczkę i chcesz ją rozdrobnić, zaoszczędzisz sobie bałaganu, jeśli pozostawisz ją w opakowaniu i uderzysz kilka razy o blat. Potem po prostu przesymp cały ten czekoladowy gruz do garnka.



Orlando Murrin jest dziennikarzem kulinarnym oraz byłym redaktorem Good Food; prowadzi gastro-hotele we Francji i w Somerset. [@OrlandoMurrin](https://twitter.com/OrlandoMurrin)

LICZBA PORCJI: 8
PRZYGOTOWANIE: 10 min
PRZYZRZĄDZANIE: 45–55 min

125 g masła
100 g czekoladowych kropelek do pieczenia lub gorzkiej czekolady
1 słoik (340 g) dżemu z pomarańczy z kawałkami skórki pomarańczowej
150 g cukru
2 jajka

150 mąki samorosnącej (lub dodaj 1/2 łyżeczki sody i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia na każde 150 g zwykłej mąki)

1 Rozgrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobieganiem) i wyłóż papierem do pieczenia tortownicę o średnicy 20 cm. W średniej wielkości garnku umieść masło i czekoladę i podgrzewaj je na małym ogniu do czasu, aż się rozpuszczą.
2 Do małej miseczki przełóż 2–3 łyżki dżemu i odstaw. Zdejmij garnek z miksturą czekoladową z ognia i dodaj do niej resztę dżemu oraz cukier, porządnie wszystko wymieszaj. Następnie wbij do masy jajka i wymieszaj ponownie. Na końcu wsyp mąkę, ale zrób to w trzech turach, delikatnie mieszając miksturę po każdym dodaniu (wystarczy do połączenia składników, nie mieszaj jej zbyt długo i intensywnie). Przełóż ciasto do foremki.
3 Piecz ciasto przez 45–55 minut, przekręcając foremkę w połowie pieczenia, aby ciasto

mogło się równomiernie upiec. Pod koniec pieczenia częściej do niego zaglądaj, gdyż (w zależności od rodzaju twojego dżemu) wierzch może się zacząć przypalać. Jeśli tak się stanie, przykryj ciasto luźno kawałkiem folii aluminiowej.
4 Ciasto jest gotowe, gdy wierzch na środku będzie sprężysty w dotyku, a po wyjęciu patyczka wetkniętego głębiej pozostanie na nim jedynie niewielka ilość okruszków, tak jak w przypadku brownie.
5 Odstaw ciasto w foremce na 10 minut, aby przestygło, po czym wyjmij je z foremki i postaw na kratce do całkowitego wystygnięcia. Podgrzej odłożony wcześniej dżem w mikrofalówce, tak by stał się płynny, po czym posmaruj nim wierzch ciasta. Poczekaj, aż polewa wystygnie i podawaj.

PORCJA ZAWIERA: 462 kcal • 20 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 66 g węglowodanów • 50 g cukru • 2 g błonnika • 5 g białka • 0,6 g soli

gf Wszystko zależy od dżemu

- Nie musisz używać dżemu pomarańczowego – tak naprawdę w tym przepisie sprawdzi się każdy rodzaj dżemu, a nawet ich mieszanka (np. końcówki różnych dżemów, które znajdziesz w lodówce). Może się to okazać kolejną magiczną sztuczką, która uczyni ciasto jeszcze bardziej wyjątkowym.



Aby ciasta się udały

Jeśli nie pieczesz zbyt regularnie, najbardziej kłopotliwym etapem może ci się wydać wykładanie foremki papierem do pieczenia. Najłatwiejszym sposobem jest odrysowanie na papierze do pieczenia koła od dna tortownicy i wycięcie go nożyczkami. Następnie wytnij dodatkowo z papieru szeroki pasek (lub dwa paski), którymi wyłożysz boki foremki. Najpierw jednak natłuszc foremkę masłem, aby papier dobrze do niej przylgnął.

Nie wiem, w czym tkwi problem, ale chyba jeszcze nie wynaleziono piekarnika, w którym ciasta równomiernie się pieką (jeśli jestem w błędzie, daj mi znać). Zawsze przekraczaj ciasta i inne wypieki w połowie pieczenia.

Victoria Moore

Doskonałe ciasta zasługują na towarzystwo dobrej herbaty

Zadziwiająco trudno jest znaleźć dobrej jakości herbatę liściastą. Oto mój przewodnik po tych najlepszych, dostępnych obecnie na półkach.

@how_to_drink @planetvictoria

Subtelne nuty dymnego karmelu i wyrazisty, słodki smak siodu. Wyczuwam również ledwo uchwytny posmak czegoś, co przypomina kasztany wodne, a jednocześnie przywodzi na myśl zapach rozgrzanej patelni żeliwnej. Zdaję sobie sprawę, że nie brzmi to jak opis apetycznego wina, więc może i dobrze, że nim nie jest. W tym przypadku chodzi o herbatę, a konkretnie o Lost Malawi – liściastą herbatę single estate w stylu English Breakfast firmy Rare Tea Company Henrietty Lovell. Jest piękna. Herbata jest złotym eliksirem, bez którego ledwo przebrnęłabym przez dzień. Do pewnego stopnia jestem dosyć wybredna: lubię, gdy czajnik jest odpowiednio nagrzwany, nie mam czasu na zaprzatanie sobie głowy małymi siateczkami do zaparzania herbaty, a mój humor znacznie się pogarsza na widok herbat z kawałeczkami kolorowych kwiatów – proszę, zabierzcie je ode mnie jak najdalej, najlepiej razem ze wszystkimi tymi cuchnącymi musującymi kulami do kąpiel. Mimo to, wzięwszy pod uwagę, że herbata może być równie przyjemnie aromatyczna i złożona jak wiele dobrych win, nie poświęcam wystarczającej ilości czasu na to, by się nią delektować.

Sięgnięcie po jedną z moich puszek z liśćmi herbaty i zaparzenie ich w prawidłowy sposób to dla mnie prawdziwy luksus. Jednak zadziwiająco trudno jest znaleźć dobrą herbatę liściastą – odznaczającą się delikatnym smakiem, lekką tylko taniącą goryczką oraz odrobinę pikantną nutą. Jeśli już ją znajdziesz, nie jest wcale tania, dlatego jestem wdzięczna za radę Henrietty – dobrej jakości liście można zaparzać przynajmniej dwukrotnie, pamiętaj tylko, aby całkowicie opróżnić czajniczek pomiędzy jednym a drugim zaparzeniem, gdyż listki pozostawione długo

“ Proszę, zabierzcie jak najdalej ode mnie herbaty z kawałkami kolorowych kwiatów, najlepiej razem ze wszystkimi tymi cuchnącymi musującymi kulami do kąpiel. ”

w wodzie stają się gorzkie. Ja zazwyczaj kupuję herbatę liściastą od Rare Tea Company (biała herbata silver tip jest również wysmienita), Fortnum & Mason (uwielbiałam niestety już wycofaną ze sprzedaży mieszankę Empire; mieszanka Jubilee jest też całkiem niezła), a od czasu do czasu sięgam po herbatę z herbaciarni Mariage Frères zlokalizowanej w londyńskiej dzielnicy Marylebone.

Tak jak w przypadku wina, nieważne czy wybieram herbatę w torebce czy tę liściastą, czasami to, co znajdzie się w moim kubku zależy od tego, w jakim jestem humorze i co zamierzam zjeść. Z drożdżowymi bułeczkami hot cross buns lubię wypić mocną, w smaku lekko słodową herbatę English breakfast (najchętniej z przewagą czarnej herbaty Assam). Do ciast lub ciasteczek z dodatkiem skórki cytrynowej lub pomarańczowej spróbuj podać cytrusową w smaku Lady Grey lub Earl Grey (Twinings produkuje najlepsze herbaty w torebkach, ale ponownie zachęcam do sięgnięcia po herbatę od Rare Tea Company – wersję liściastą z naturalnym olejkiem z bergamotki). Łagodny w smaku biszkopt lub ciasto maderskie (madeira cake) spróbuj połączyć z delikatną, rześką herbatą darjeeling. Do ciasta marchewkowego z kremem na bazie serka śmietankowego lub białej czekolady ponownie sięgnęłabym po mieszankę, lecz tym razem charakteryzującą się świeżością typową dla darjeeling, a nie intensywnością herbaty assam – tak ciężkie, kaloryczne wypieki potrzebują towarzystwa czegoś rześkiego. Herbata English Afternoon od Twinings będzie tu dobrym akompaniamentem.

Victoria Moore jest uznaną i nagradzaną dziennikarką winiarską oraz autorką książek o winie.



W tym miesiącu degustuję...

Tesco Finest Aglianico, 2015, Włochy, Kampania

Aglianico to szczep uprawiany w regionie Kampania, na północ od Neapolu. Powstają z niego potężne, taniące wina czerwone. W tym taniny są nieco ujarzmione, ale tylko trochę. Świetne do wielkanocnej jagnięciny.



Co podać do...



Tesco Finest Viña del Cura Rioja Gran Reserva, 2011, Hiszpania To jedno z najlepszych win marki własnej Tesco. Jego łagodny smak pięknie się komponuje z pieczoną na sianie jagnięciną.



Villemarin Picpoul de Pinet Coteaux du Languedoc, 2016, Francja To białe wino z południa Francji jest niczym bryza morska w kieliszku – rześkie i świeże. Spróbuj go z potrawami z dodatkiem suszonego, solonego dorsza.



MAGAZYN

o stylowych wnętrzach

www.czasnawnetrze.pl

Przejrzyj i zamów na



NOWY DZIAŁ!

Rodzina I ZDROWIE

Potrawy z wolnowaru gotują się właściwie same. To ogromna zaleta w zabieganym tygodniu, gdy każda minuta jest na wagę złota. Zachęcamy, abyście spróbowali naszych przepisów na dania, które pokocha cała rodzina. Nieustająco namawiamy Was również do zwiększenia ilości warzyw w codziennym menu. Aromatyczne dania z dużą ilością zieleniny również znajdziecie w tym dziale.



gf
w dobrej
formie



W najnowszym wydaniu specjalnym zebraliśmy porady Starego Doktora publikowane na łamach pisma „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” w ciągu ostatnich 2 lat

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

**Wydanie
specjalne 1/2019**

15 zł (w tym 5% VAT)

Porady Starego Doktora



Jak sobie radzić z...

- Andropauza • Anemia • Bezsenność • Bóle głowy • Bóle kręgosłupa • Choroba Gravesa-Basedowa • Choroba lokomocyjna • Chromanie przestankowe • Chroniczne zmęczenie • Cukrzyca • Depresja • Dna mocznicowa • Gryzybica stóp i paznokci • Hemoroidy • Infekcje dróg moczowych • Infekcje górnych dróg oddechowych • Infekcje intymne • Insulinooporność • Kamica nerkowa • Kamica żółciowa • Kaszel
- Katar sienny • Migrena • Niedoczynność tarczycy • NTM • Obrzęki • Osteoporoza • Pasożyty • Podrażnienia oczu • Podwyższony cholesterol
- Prostata • Przebiegi wątroby • Przewlekła obturacyjna choroba płuc • Refluks • Rotawirusy • Schorzenia serca • Suchość pochwy
- Szumy uszne • Trudno gojące się rany • Wrzody żołądka • Wrzodziejące jelito • Wzmocnienie odporności • Zaburzenia hormonalne
- Zaburzenia krążenia • Zapalenie krtani • Zatrucia pokarmowe • Zespół metaboliczny • Zranienia



01901 14 930

Numer specjalny 1/2019
cena 15 zł (w tym 5% VAT)
ISSN 2300-5999 (druk) 413006
019



9 772300 599803

W sumie przedstawiamy przegląd metod leczenia ok. 50 schorzeń. Są to zarówno standardowe zalecane przez medycynę konwencjonalną terapie, jak i sprawdzone rozwiązania wywodzące się z naturopatii, akupunktury, czy tzw. babcine sposoby, które jak udowodnili naukowcy - **rzeczywiście działają!**

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

Potrawy z wolnowaru **DLA CAŁEJ RODZINY**

Dzięki tym przepisom postawisz sycący obiad na stole chwilę po przekroczeniu progu domu. A jeśli najdzie cię ochota, by przyrządzić potrawy w większych ilościach, wszystkie je możesz z powodzeniem zamrozić. *przepisy* **LULU GRIMES** *zdjęcia* **WILL HEAP**



Tak, naprawdę
możesz
przyrządzić
całego kurczaka
w wolnowarze!



▼ Kurczak z wolnowaru

Gotowanie kurczaka w wolnowarze sprawia, że mięso jest bardzo soczyste i pełne smaku. Jeśli chcesz go przygotować z wyprzedzeniem, a potem zamrozić, ostrożnie podziel tuszkę na porcje i zapakuj je do woreczków na mrożonki, wraz z niewielką ilością sosu z pieczenia. Do przygotowania całego kurczaka potrzebujesz dużego wolnowaru.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 15 MIN

PRZYZRĄDZANIE: 5 1/2 GODZ

▼ **1 duża cebula, obrana i pokrojona w grube plastry**
▼ **2 marchewki, przekrojone wzdłuż na pół i pokrojone w mniejsze kawałki**
▼ **1 mały lub średni kurczak**
▼ **2 łyżki miękkiego masła**
▼ **1 listek laurowy**

▼ **1** Na dnie misy wolnowaru umieść cebulę i marchewki, aby utworzyły warstwę ochronną, na której umieścisz kurczaka, po czym wlej 100 ml wrzątku. Delikatnie poluzuj skórę na piersiach. Przypraw masło solą i pieprzem, wymieszaj i wepchnij je pod skórę. Do środka tuszki włóż listek laurowy i umieść ją na warzywach w garnku.

▼ **2.** Ustaw tryb pracy low i piecz kurczaka przez 5 godzin. Po tym czasie, aby sprawdzić, czy jest gotowy, poruszaj lekko skrzydełkiem – powinno z łatwością się poluzować. Następnie przechyl tuszkę w taki sposób, aby płyn, który zgromadził się w jej wnętrzu wypłynął, po czym kontynuuj pieczenie w trybie high przez kolejne 30 minut. Jeśli po pierwszych 5 godzinach kurczak nie jest wypieczony, przedłuż pieczenie o godzinę i dopiero potem zwiększ temperaturę. Jeśli chcesz, aby skórka się zrumieniła, wstaw kurczaka pod grill w piekarniku (upewnij się tylko, że misa wolnowaru jest żaroodporna, w przeciwnym razie przełóż kurczaka do naczynia do zapiekania).

▼ **3.** Na dnie naczynia zgromadzi się trochę sosu, w którym będą zanurzone warzywa – przelej go przez sito i lekko dociśnij warzywa, aby wydobyć z nich wszelkie resztki sosu. Podaj warzywa jako dodatek, jeśli chcesz.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

▼ **PORCJA ZAWIERA: 497 kcal • 30 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 7 g węglowodanów • 6 g cukru • 2 g błonnika • 49 g białka • 0,5 g soli**



Potrąwka z kielbasą

Do przyrządzenia tej potrawy możesz wykorzystać ulubione kielbaski. Podawaj ją z makaronem, jako nadzienie do pieczonych ziemniaków lub z kawałkami bagietki.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 20 MIN

PRZYZRĄDZANIE: 4 GODZ. W TRYBIE HIGH

LUB 8 GODZ. W TRYBIE LOW

2 czerwone cebule, posiekane
1 łodyga selera naciowego, posiekana
1–2 łyżki oleju rzepakowego
4 marchewki, pokrojone w grube plastry
12 cienkich kielbasek wieprzowych kielbasek chipolata, przekrojonych na pół
1 słodki ziemniak, obrany i pokrojony w kawałki wielkości kęsa
1 puszka (400 g) pomidorów
1 łyżka koncentratu pomidorowego
1 gałązka tymianku
1 gałązka rozmarynu
1 wołowa kostka rosółowa lub bulionetka

1 Na patelni ustawionej na małym ogniu rozgrzej niewielką ilość oleju, dodaj cebulę oraz seler i smaż je przez 5 minut, aż zaczną mięknąć, po czym przełóż je do misy wolnowaru. Przesmaż też szybko marchew i dodaj ją do reszty warzyw.

2. Na tej samej patelni podsmaż kielbaski, tak by się zrumieniły ze wszystkich stron – postaraj się, aby były porządnie podsmażone, gdyż w wolnowarze więcej się już nie zrumienią. Przełóż je do wolnowaru i dodaj słodkie ziemniaki oraz pomidory.

3. Na patelnię dodaj koncentrat pomidorowy oraz 250 ml wrzątku i wszystko energicznie wymieszaj, aby zeszkrobać z dna patelni wszelkie smakowite drobinki, które przywarły podczas smażenia warzyw i kielbasek, po czym przelej to wszystko do wolnowaru. Dodaj zioła, kostkę rosółową lub bulionetkę i przypraw całość czarnym pieprzem. Nie dodawaj soli – kostka rosółowa jest dosyć słona, w razie potrzeby posól potrawkę na samym końcu. Gotuj potrawkę w trybie high przez 4 godziny lub w trybie low przez 8 godzin i od razu podawaj lub odstaw do wystygnięcia i zamroź.

KORZYŚCI błonnik • 3 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 449 kcal • 28 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 27 g węglowodanów • 18 g cukru • 8 g błonnika • 17 g białka • 1,9 g soli





gf wskazówka

Wolnowary różnią się pojemnością oraz wydajnością, dlatego warto sprawdzić zalecenia producenta i odpowiednio dostosować czas przyrządzania potrawy.



Udka z kurczaka w sosie miodowo-musztardowym

LICZBA PORCJI: 4-6 PRZYGOTOWANIE: 5 MIN PRZYZRĄDZANIE: 4 GODZ. 20 MIN

1 łyżka masła
8 udek z kurczaka (lub piersi, jeśli wolisz)
8 cebulek dymek, pokrojonych w paski
150 ml wywaru z kurczaka
1 łyżka musztardy Dijon
2 łyżki miodu
2 łyżki śmietanki kremówki lub crème fraîche
100 g mrożonego groszku

1 Rozgrzej wolnowar. Na patelni rozpuść masło i szybko podsmaż w nim udka ze wszystkich stron. Postaraj się, aby skórka mocno się zrumieniła. Przypraw je do smaku i umieść w wolnowarze. Podsmaż dymki i dodaj je do udek. Wlej wywar, dodaj musztardę oraz miód i gotuj wszystko w trybie low przez 4 godziny.

2. Wmieszaj śmietankę lub crème fraîche oraz groszek i gotuj wszystko jeszcze przez 15 minut, bez pokrywy. Jeśli chcesz, wstaw udka na chwilę pod grill, aby przywrócić skórcie chrupkość.

PORCJA (1 z 4) ZAWIERA: 332 kcal • 16 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 11 g węglowodanów • 10 g cukru • 2 g błonnika • 35 g białka • 0,9 g soli

Gulasz wołowy

Tę potrawę da się z łatwością modyfikować – możesz do niej wrzucić brązowe pieczarki, nadać jej dymnego posmaku wsypując 1 łyżeczkę mielonej papryki wędzonej lub na samym końcu dodać mrożony groszek.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 20 MIN
PRZYZRĄDZANIE: 4 GODZ. W TRYBIE HIGH
LUB 8 GODZ. W TRYBIE LOW

1 cebula, posiekana
2 łodygi selera, posiekane
2 łyżki oleju rzepakowego
3 marchewki, przekrojone wzdłuż na pół i pokrojone w mniejsze kawałki
2 listki laurowe
1/2 pęczka tymianku
2 łyżki koncentratu pomidorowego
2 łyżki sosu Worcestershire
2 wołowe kostki rosołowe lub bulionetki
900 g wołowiny na gulasz, np. łaty (kup mięso w jednym kawałku i pokrój je sam w dużą kostkę lub kup już pokrojone)
2 łyżeczki skrobi kukurydzianej (opcjonalnie)
1/2 małego pęczka pietruszki, posiekanej
purée z ziemniaczane z dodatkiem masła, do podania (opcjonalnie)

1 Na patelni ustawionej na małym ogniu rozgrzej 1 łyżkę oleju, dodaj cebulę oraz seler i smaż je do czasu, aż zaczną mięknąć – około 5 minut. Dodaj marchewki, listki laurowe oraz tymianek i smaż wszystko przez kolejne 2 minuty, po czym dodaj koncentrat pomidorowy oraz sos Worcestershire i wymieszaj. Wlej 600 ml wrzątku, wymieszaj i przelej wszystko do wolnowaru. Wkruszk kostkę rosołową lub wlej bulionetki, wymieszaj i przypraw do smaku czarnym pieprzem (nie dodawaj soli, bo kostka jest dość słona).

2. Przeczyść patelnię, rozgrzej resztę oleju i podsmaż na niej partiami mięso, powinno się porządnie zrumienić. Przełóż je do wolnowaru i gotuj przez 8-10 godzin w trybie low lub 4 godziny w trybie high.

3. Jeśli chcesz zagęścić sos, wymieszaj skrobię kukurydzianą z chlusem wody na pastę, po czym dodaj do niej 2 łyżki sosu z gulaszu i wymieszaj. Dodaj otrzymaną miksturę do gulaszu, wymieszaj i kontynuuj gotowanie przez kolejne 30 minut. Wmieszaj pietruszkę, przypraw gulasz do smaku i podawaj z purée ziemniaczanym, jeśli masz ochotę. Jeśli chcesz gulasz zamrozić poczekaj, aż całkowicie wystygnie.

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

PORCJA ZAWIERA: 474 kcal • 25 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 10 g węglowodanów • 9 g cukru • 4 g błonnika • 48 g białka • 2 g soli



BBC Good Food Polska - Marzec 2019

**gf wskazówka**

Jeśli nie masz czasu, możesz umieścić wszystkie składniki z wyjątkiem skrobi i pietruszki w wolnowarze bez wstępnego ich podsmażania i po prostu od razu go włączyć. Smak gulaszu nie będzie tak intensywny, ale i tak danie będzie bardzo smaczne.



Tadżin z jagnięciny

Jeśli nie uda ci się znaleźć suszonych wiśni, zastąp je suszonymi morelami lub śliwkami.

LICZBA PORCJI: 4

PRZYGOTOWANIE: 20 MIN

PRZYZRZĄDZANIE: 4 GODZ.

W TRYBIE HIGH LUB 8 GODZ.

W TRYBIE LOW

900 g mięsa jagnięcego z łopatki, karkówki lub udźca, pokrojonego w duże kawałki

1 łyżka oliwy

1 cebula, posiekana

3 marchewki, pokrojone w grube kawałki

2 łyżeczki ras-el-hanout

1 łyżeczka mielonego kuminu

1 łyżka koncentratu pomidorowego

1 drobiowa lub jagnięca kostka

rosółowa lub bulionetka

1 słodki ziemniak, pokrojony

w kawałki wielkości kęsa

30 g suszonych wiśni

1/2 łyżeczki miodu

1/2 łyżeczki kolendry, posiekanej

kuskus, do podania

1 Podsmaż partiami mięso na oliwie i przełóż je do wolnowaru. Na tę samą patelnię dodaj cebulę i smaż ją przez 5 minut lub do czasu, aż trochę zmięknie. Dodaj marchewki i przyprawy, wymieszaj, po czym dodaj koncentrat pomidorowy, kostkę rosółową lub bulionetkę oraz 250 ml wody. Wymieszaj wszystko porządnie i przelej do wolnowaru. Dodaj słodki ziemniak, suszone wiśnie, miód oraz 500 ml wody.

2. Gotuj tadżin w trybie low przez 8 godzin lub w trybie high przez 4 godziny. Wmieszaj kolendrę i podawaj tadżin z kuskusem. Jeśli chcesz potrawę zamrozić, poczekaj, aż całkowicie wystygnie.

KORZYŚCI 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 649 kcal • 45 g tłuszczu

• 20 g nasyconych kwasów tłuszczowych

• 17 g węglowodanów • 10 g cukru • 5 g błonnika

• 42 g białka • 1,3 g soli



BBC **ALAN** wybiera nawozy i podłoża **CAROL** poleca fiołki i prymulki **MONTY** uprawia warzywa i cytrusy

Marzec/Kwiecień 2 (26)/2019

Gardeners' World

EDYCJA POLSKA

RENOWACJA TRAWNIKA
9 sposobów, by pomóc jeżom

W małym ogrodzie:

- roślinne inspiracje
- własne warzywa
- pnącza w donicach
- mini oczko wodne

KWIATY DLA ZAPYLACZY
+ projekty rabat

Uprawy organiczne
10 powodów, aby nie kopać

POLSKIE KLIMATY
Polecane piwonie
Otwarte ogrody
Przetestowane w Polsce **NOWY CYKL**

Szukaj w salonach prasowych i na UlubionyKiosk.pl

Najpopularniejszy magazyn ogrodniczy na świecie!

Warzywa jeszcze SMACZNIEJSZE

Wykorzystaj dobrodziejstwo sezonu i wzorem Włochów zwiększ spożycie warzyw i świeżych ziół. Dzięki nim Twoje posiłki będą i zdrowsze, i smaczniejsze. *przepisy* ELENA SILCOCK *zdjęcia* STUART OVENDEN



Gnocchi w sosie ziołowym

Jeśli nie lubisz anchois lub chcesz, aby potrawa była wegańska, po prostu je pomini.

LICZBA PORCJI: 2-3
PRZYGOTOWANIE: 5 min
PRZYZRĄDZANIE: 5 min

1 łyżka kaparów
4 filety anchois
1 ząbek czosnku
sok i skórka otarta z 1 cytryny
50 g ziół (my użyliśmy pietruszkę, szczypiorek i bazylię)
4 łyżki oliwy
500 g gnocchi

1 Zmiksuj kapary, anchois, sok z cytryny oraz zioła z 3 łyżkami oliwy, aby powstał sos. Przypraw do smaku i odstaw.

2 Ugotuj gnocchi w posolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu i odcedź. Na patelni teflonowej ustawionej na dużym ogniu rozgrzej resztę oliwy i dodaj gnocchi. Smaż je do czasu, aż staną się z zewnątrz chrupiące (jakieś 3 minuty), po czym zdejmij je z ognia i przełóż na papierowy ręcznik kuchenny, aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Wymieszaj gnocchi z sosem i nałóż je na talerze. Posyp skórką z cytryny, przypraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem i podawaj.

KORZYŚCI mało kalorii

PORCJA ZAWIERA: 347 kcal • 15 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 46 g węglowodanów • 1 g cukru • 4 g błonnika • 5 g białka • 1,5 g soli

Kotlety wieprzowe z rabarbarem

Nie bój się używania rabarbaru w wytrawnej potrawie. Te piękne, sezonowe łodygi spełniają tu podobną funkcję, co jabłka, współgrając z mięsem wieprzowym i dodając odrobinę cierpkości. Spróbuj, jesteśmy przekonani, że ci posmakuje.

LICZBA PORCJI: 2

PRZYGOTOWANIE: 10 min

PRZYZRĄDZANIE: 30 min

190 g rabarbaru, pokrojonego w kawałki o długości 5 cm

1 czerwona cebula, pokrojona w ćwiartki

3 ząbki czosnku, rozgniecione w skórkach

1 łyżka octu balsamicznego

oliwa, do skropienia

1 łyżka masła

2 gałązki rozmarynu

2 kotlety schabowe

1 opakowanie (250 g)

ugotowanej mieszanki ziaren

(np. pęczak, bulgur, soczewica albo innej ulubionej)

100 ml wywaru z kurczaka
pietruska, do podania

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem).

W małej foremce do zapiekania wymieszaj rabarbar, cebulę i czosnek z octem balsamicznym, niewielką ilością oliwy oraz przyprawami do smaku. Piecz w piekarniku przez 20 minut.

2 W międzyczasie rozpuść masło na dużym ogniu i podsmaż na nim rozmaryn. Dodaj kotlety i smaż je po 2 minuty na stronę, aż się zrumienią, po czym zdejmij je z ognia. Wyjmij foremkę z piekarnika i dodaj do niej ziarna oraz wywar i wymieszaj. Następnie umieść na wierzchu kotlety oraz rozmaryn. Wstaw foremkę do piekarnika na kolejne 10–12 minut lub do czasu, aż kotlety się upieką. Podawaj z hojną porcją zbóż i natką

każdego kotleta
pietruski.

KORZYŚCI błonnik • 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 735 kcal • 38 g tłuszczu • 14 g kwasów tłuszczowych • 45 g węglowodanów • 7 g cukru • 9 g • 48 g białka • 0,5 g soli

nasyconych
błonnik



Zapiekanka brokułowo-chlebowa

... ponieważ zielone jedzenie może być również grzesznie smaczne. To danie sprawdzi się idealnie na kolację w piątkowy wieczór; jest niedrogie, szybkie i baaardzo serowe.

LICZBA PORCJI: 2

PRZYGOTOWANIE: 5 min

PRZYZRĄDZANIE: 30 min

300 g brokułów gałązkowych, łodyżki pokrojone w mniejsze kawałki

2 łyżki masła

2 łyżki mąki

400 ml mleka

1 łyżka musztardy Dijon

60 g sera, startego (my użyliśmy cheddara)

2 kromki mięsistego chleba

pszennego (my wykorzystaliśmy pieczywo na zakwasie),

stosowanego i porwanego

w mniejsze kawałki

parmezan lub wegetariański

odpowiednik, na wierzch

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Umieść brokuły w naczyniu do zapiekania, dodaj 1 łyżkę wody i piecz je przez 10 minut. W międzyczasie przygotuj sos.

2 Na małej patelni ustawionej na średnim ogniu rozpuść masło, po czym dodaj mąkę i smaż wszystko do czasu, aż składniki zaczną bulgotać i powstanie gęsta zasmażka. Zdejmij patelnię z ognia, wlej spory chlup mleka i wymieszaj trzepaczką. Postaw patelnię z powrotem na ogień i wlej powoli resztę mleka. Dodaj musztardę oraz ser, wymieszaj i przypraw sos do smaku.

3 Wyjmij brokuły z piekarnika, dodaj do nich kawałki chleba, wymieszaj, po czym polej wszystko sosem serowym. Zetrzyj na wierzch ser i wstaw naczynie z powrotem do piekarnika na 10 minut; na 3 ostatnie minuty włącz grill, aby wierzch się zrumienił. Przed podaniem odczekaj 5 minut.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy • wit C • błonnik • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 643 kcal • 38 g tłuszczu • 19 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 56 g węglowodanów • 13 g cukru • 6 g błonnika • 28 g białka • 2,4 g soli





Wybór na zawsze.



Zachwycą i uzależnią. **Suszone pomidory**
z ulubionymi dodatkami.
Smak pięknych emocji.



faktoria_smaku

OLE - Świat warzywnych przysmaków

www.olechamp.pl • www.wole-ole.pl



Sałatka z pieczonych szparagów i gniecionych ziemniaków

LICZBA PORCJI: 3

PRZYGOTOWANIE: 15 min

PRZYZRĄDZANIE: 20–25 min

200 g szparagów

sok i skórka otarta z 1/2 cytryny

500 g młodych ziemniaków

2 łyżki oliwy

**2 główki sałaty rzymskiej mini,
pokrojonej w ćwiartki**

100 g miękkiego sera koziego

50 g groszku

mały pęczek koperku lub pietruszki

1 Pokrój dolną część łodyg szparagów (ok. 2 cm) w cienkie plasterki, wymieszaj je w misce z sokiem z cytryny i odstaw. Zagotuj garnek posolonej wody, dodaj ziemniaki i gotuj je przez 10–12 minut, aż zmiękną; na 2 minuty przed końcem gotowania dodaj do nich główki szparagów. Odcedź i pozostaw je na sitku, aby odparowały.

2 Przełóż ziemniaki na blachę do pieczenia i łyżką albo metalową szpatułką lekko je rozgnieć. Dodaj główki szparagów, 1 łyżkę oliwy i wymieszaj. Wstaw warzywa pod grill (180 st. C) na 10–15 minut, mieszając w połowie pieczenia, aż ziemniaki staną się chrupiące, a szparagi lekko się zwęgla.

Na ostatnie 5 minut dodaj sałatę, aby również lekko się zwęglała. W międzyczasie ugotuj groszek, odcedź i dodaj go do pokrojonych łodyg szparagów z cytryną. Wmieszaj oliwę i przypraw do smaku.

3 Nałóż sałatę, szparagi oraz ziemniaki na duży półmisek, na wierzchu rozłóż kawałki koziego sera, pokrojone szparagi z groszkiem i polej całość sosem, który pozostał w misce. Posyp koperkiem oraz skórką z limonki i podawaj.

KORZYŚCI 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 335 kcal • 17 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 28 g węglowodanów • 4 g cukru • 7 g błonnika • 15 g białka • 0,5 g soli

Udka kurczaka z pesto, białą fasolą i jarmużem

Pesto składa się tylko z kilku składników, ale zawiera mnóstwo smaku. Całości smacznie dopełniają jarmuż oraz sok z cytryny, dodane pod sam koniec. Jeśli nie uda ci się zdobyć całych nóg kurczaka (udek wraz z podudziem) ze skórą, użyj pałek i udek.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE:
5 min PRZYZRZĄDZANIE: 45 min

1 łyżka oliwy
4 nogi kurczaka (udko z podudziem), ze skórą
2 puszki (po 400 g) dużej białej fasoli
4 łyżki dobrej jakości pesto
100 ml białego wina
180 g jarmużu, zdrewniałe łodygi usunięte
sok z 1/2 cytryny

1 Na dużej patelni ustawionej na średnim ogniu rozgrzej chlust oliwy. Przypraw nogi kurczaka i umieść je na patelni, skórą do dołu. Smaż je przez 7–10 minut, aż skóra się zezłoci i będzie chrupiąca. W międzyczasie wymieszaj fasolę z pesto, winem i 100 ml wody. Przewróć nogi kurczaka na drugą stronę, aby chrupiąca strona była teraz na górze i wlej dokoła nóżek, miksturę fasolową (uważaj, aby nie polać skórki, w przeciwnym razie nie będzie chrupiąca).

2 Zmniejsz ogień i gotuj wszystko przez 20–30 minut, aż płyn zredukuje się o połowę, a kurczak będzie w środku ugotowany. Wyjmij udka z patelni, przykryj je folią aluminiową i odstaw. Do fasoli dodaj jarmuż wraz z sokiem z cytryny, przypraw całość do smaku i gotuj jeszcze przez 5 minut, aż jarmuż zmięknie. Jeśli potrawa jest zbyt sucha, dodaj chlust wody. Nałóż potrawkę z fasoli na talerze, na wierzchu umieść udka, przypraw całość świeżo zmielonym pieprzem i dodaj jeszcze kapkę pesto, jeśli masz ochotę.

KORZYŚCI błonnik • wit. C • żelazo • 2 z 5 porcji warzywi
owoców

PORCJA ZAWIERA: 626 kcal • 34 g tłuszczu • 8 g
nasyconych kwasów tłuszczowych • 17 g węglowodanów
• 3 g cukru • 11 g błonnika • 53 g białka • 0,7 g soli





Ryż smażony z dymką i jajkiem sadzonym

Zanim przystąpisz do gotowania, przygotuj sobie wszystkie składniki. Dzięki temu postawisz obiad na stole już po 10 minutach.

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE:
5 min PRZYZRZĄDZANIE: 15 min

1 łyżka oleju roślinnego
3 jajka, 1 rozkłócone
pęczek dymek (bez szczypiorku),

pokrojonych w kawałki długości 3 cm,
górne części pokrojone w plasterki do
dekoracji
1 zielona papryczka chili, posiekana
kawałek imbiru o dł. 2 cm, startego
1 ząbek czosnku, starty
150 g szczypiorku z dymek, posiekanego
250 g ugotowanego ryżu
1 1/2 łyżki sosu sojowego, plus trochę do
smaku
nasiona sezamu, uprażone, do podania

1 Na dużej patelni teflonowej ustawionej na dużym ogniu rozgrzej chlust oleju. Kiedy będzie już gorący, wbij na patelnię jajka i zmniejsz ogień. Dzięki temu białka staną się smacznie chrupiące – ale się nie spalą – a żółtka idealnie ugotowane. Szpatułką usuń je z patelni, przełóż na kawałek papieru do pieczenia i przykryj je folią aluminiową, aby nie wystygły.

2 Wlej na patelnię resztę oleju i rozsyp na całej powierzchni pokrojone dymki, chili, imbir oraz czosnek. Smaż je na małym ogniu do czasu, aż zmiękną, około 2–3 minuty. Dodaj rozkłócone jajko i poczekaj 30 sekund, aby się trochę ścięło, po czym przemieszaj je łyżką. Dodaj szczypiorek oraz chlust wody i smaż go do czasu, aż zmięknie. Dodaj ryż oraz sos sojowy, po czym wszystko wymieszaj. Przypraw ryż do smaku i nałóż go do dwóch misek. Na wierzchu umieść po jajku sadzonym, przybierz całość plasterkami cebulki oraz nasionami sezamu i podawaj.

KORZYŚCI kwas foliowy • wit. C • żelazo • 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 422 kcal • 18 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 43 g węglowodanów • 5 g cukru • 5 g błonnika • 20 g białka • 2,3 g soli

Inspiracje na początek wiosny

Zaczytaj się w naszych propozycjach fascynujących lektur, dzięki którym inaczej spojrzysz na wiele spraw (np. rolę chwastów w swoim życiu). Efekt wow masz gratis.



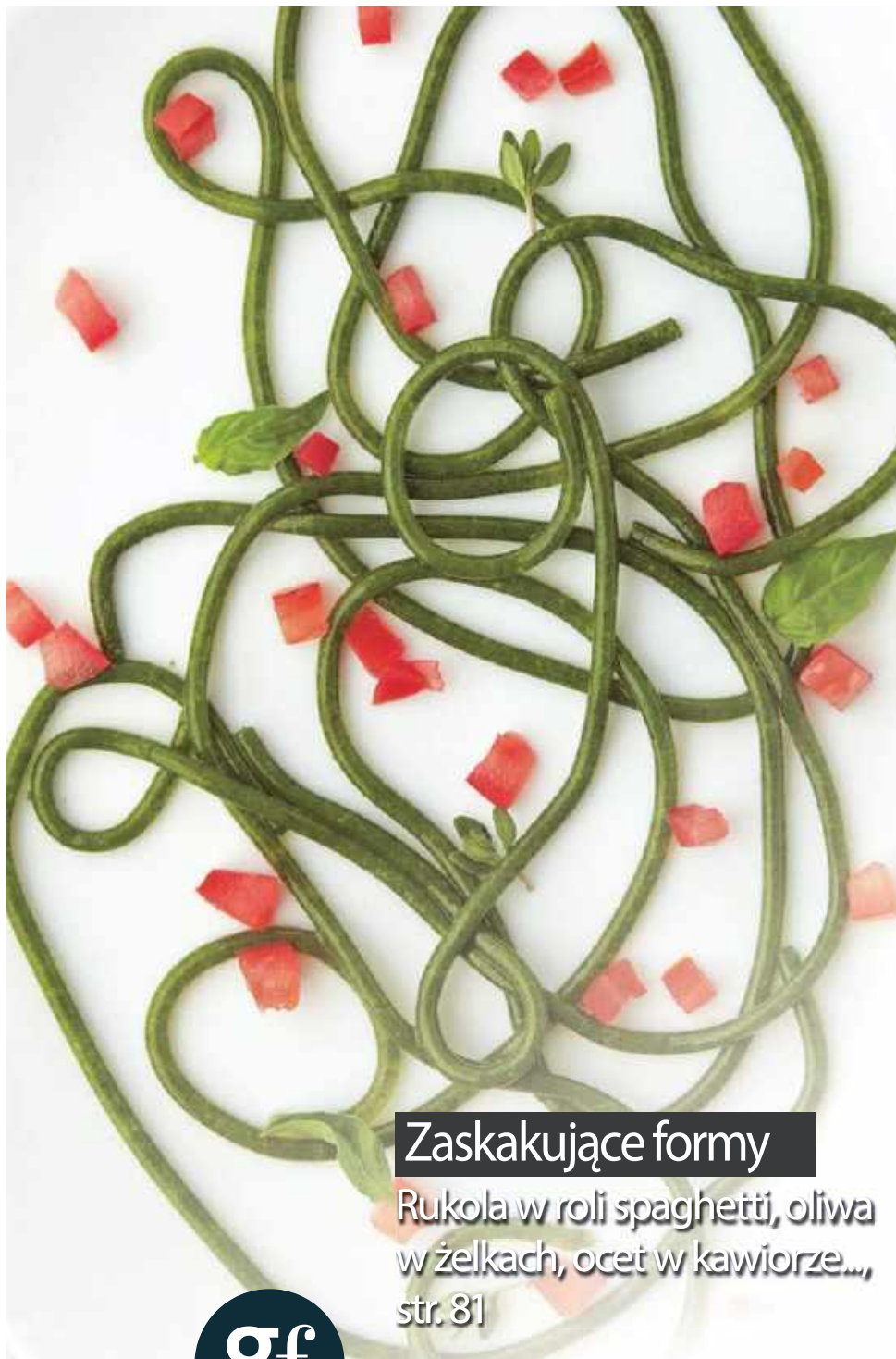
Kremowe piwo z serii filmów o pewnym czarodzieju, str. 76



Desery, którym nie sposób się oprzeć, str. 90



Popularne chwasty w smakowitej odsłonie, str. 96



Zaskakujące formy

Rukola w roli spaghetti, oliwa w żelkach, ocet w kawiorze..., str. 81





Andrew Rea jest też twórcą
bardzo popularnego kanału
na YouTube *Binging with Babish*.

MENU GODNE *Oskarów*

Autor książki *Filmowe menu*, zebrał nieprawdopodobną ilość przepisów na potrawy, które „zagrały” w znanych filmach. Na naszych łamach prezentujemy wybrane przez nas trzy kultowe dania i jeden napój, których trzeba chociaż raz spróbować!
Teksty i przepisy **ANDREW REA** *Zdjęcia i portret*
SCOTT GORDON BLEICHER

**Piwo
kremowe**
„Harry Potter”



**Ślimaki
w maśle
czosnkowym**
„Pretty Woman”



**Burger po
hawajsku**
„Pulp Fiction”



**Kanapka
z pastrami**
„Kiedy Harry
poznał Sally”



Dlaczego nie pójdziemy na kremowe
piwo do Trzech Miotel?

Jest trochę zimno.

Hermiona Granger



Piwo kremowe

W świecie Harry'ego Pottera pub Trzy Miotły jest synonimem weekendowego luzu i imprezowania. Ten dobrze znany w Hogsmeade pub, to ulubiona speluna bandy czarodziejów, a najpopularniejszym napitkiem wśród większości klientów jest piwo kremowe. Pomyślcie o kuflu kremowej, spienionej, pysznej... absolutnej magii. Nawet mugole mieli już okazję poznać oficjalną wersję tego piwa, serwowaną w Orlando, w parku rozrywki „Czarodziejski Świat Harry'ego

Pottera”. Dla tych, którzy w najbliższym czasie raczej nie wybiorą się na ulicę Pokątną, zadośćuczynieniem niech będzie ta zimna i trunkowa przeróbka – z dodatkiem słodkiego sznapsa. Do dna!

białka z 2 jaj

180 ml Butterscotch Schnapps* (można zastąpić nalewką lub likierem o smaku toffi czy karmelu, a w wersji bezalkoholowej na przykład syropem karmelowym)
2 łyżki syropu cukrowego w proporcji: jedna część cukru na jedną część wody
2 łyżeczki esencji waniliowej

60 ml śmietanki kremówki

1 l cream soda** (można zastąpić wodą mocno gazowaną albo kwasem chlebowym)

1. Białka, schnapps, syrop cukrowy, ekstrakt waniliowy i śmietankę połącz w shakerze i potrząsaj energicznie przez 20 sekund.
2. Dodaj lodu do shakera i kontynuuj wstrząsanie przez co najmniej 10 sekund.
3. Do czterech schłodzonych kubków wlej cream soda mniej więcej do trzech czwartych wysokości, uzupełnij mieszaniną z shakera i podawaj.

*kupiszna: www.amarone.pl; www.frugo.pl

**kupiszna: www.scrumny.pl; www.britishshop.pl; www.piotripawel.pl; www.e-piotripawel.pl; www.cosdobrego.eu; www.cossodkiego.com.pl; www.guiltfree.pl



– Śliskie gnojki.
Vivian Ward





Ślimaki w maśle czosnkowym

Julia Roberts w roli prostytutki Vivian Ward nie tylko zdobyła Złoty Glob, ale także uwielbienie całego świata. *Pretty Woman* pozostaje jedną z najbardziej udanych komedii romantycznych wszech czasów, co jest oszałamiające, gdy się weźmie pod uwagę, że jest to w zasadzie

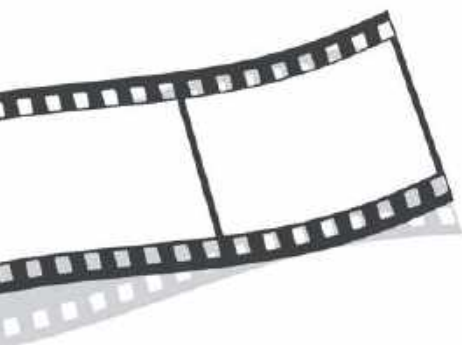
„nowoczesna” (czytaj: lata dziewięćdziesiąte) wersja *Pigmaliona*, jednego z najbardziej niestrawnych dramatów, które wypada przeczytać. Podział kulturowy w tym filmie, jak to często bywa, pokazany jest przez pryzmat jedzenia. Vivian nie do końca potrafi poradzić sobie z wymyślnymi daniami serwowanymi podczas ekstrawaganckich kolacji z Edwardem. Wy za to, podczas kolejnego przyjęcia, możecie zamienić ślimaki w odważne przystawki.

225 g miękkiego masła
1 łyżka soli
1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
1 drobno posiekana szalotka
6 drobno posiekanych ząbków czosnku
60 ml sherry
315 g soli kamiennej
24 ślimaki w puszce*
24 muszle ślimaka (opcjonalnie)*

12 kromek opieczzonego wiejskiego chleba drobno posiekana natka pietruszki

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. W misce połącz masło, sól, pieprz, szalotkę, czosnek, połowę natki pietruszki i sherry. Miksuj na średnich obrotach, aż składniki dobrze się połączą.
2. Dno naczynia do pieczenia (wystarczająco duże, aby zmieścić wszystkie ślimaki) wysyp 1,5 cm warstwą soli kamiennej. Wsuń ślimaki do muszli, a następnie małą łyżeczką nałóż do każdej muszli maślaną mieszaninę. Ułóż muszle na soli otwartą stroną do góry, lekko dociskając, aby się nie przesunęły. Piecz około 15–20 minut, aż ślimaki będą bardzo gorące, a masło zacznie lekko bulgotać.
3. W międzyczasie delikatnie rozpuść pozostałe masło ziołowe w rondlu na małym ogniu. Udekoruj ślimaki pozostałą natką pietruszki. Podawaj z opiekany chlebem i stopionym masłem ziołowym.

*Można użyć mrożonych ślimaków. Takie ślimaki już mają w skorupkach masło czosnkowo-ziołowe, więc masłem, które przygotujecie według tego przepisu, po prostu śmiało smarujcie grzanki.



Hamburger to fundament pożywne śniadanka. *Jules Winnfield*



Burger po hawajsku

Vincent Vega i Jules Winnfield to płatni zabójcy, bohaterowie jednego z wątków *Pulp Fiction* Quentina Tarantino. Kamera Tarantino nie unika rejestrowania jedzenia – w swojej niezwyklej opowieści o morderczej zemście, reżyser niejednokrotnie pokazuje burgera Big Kahuna. Nigdy przedtem jednak nie konsumowano go w atmosferze takiej grozy jak wtedy, gdy Jules częstuje się hamburgerem kolesia, którego w chwilę później nafaszeruje otowie. Ta scena zapada w pamięć z trzech powodów: zrodziła tysiące memów, wyniosła nas na nowy poziom szacunku dla Marsellusa Wallace’a i sprawiła, że rozpaczliwie zapragnęliśmy burgera po hawajsku (zasadniczo cheeseburgera z ananasem i sosem teriyaki). Niektórzy by dla niego zabili, ale wy pominiecie cały ten dramat i po prostu zróbcie go sobie w domu.

2 łyżki masła
1 czerwona cebula, pokrojona w krążki
2 plastry świeżego ananasa
1 łyżka oleju
120 g mielonej wołowiny podzielonej na dwie porcje
2 plasterki sera Monterey Jack*
1 bułka do hamburgerów opieczona i posmarowana masłem
1,5 łyżeczki keczupu
1,5 łyżeczki sosu teriyaki

1. Na dużej patelni rozgrzej łyżkę masła na średnim ogniu, aż do spienienia. Dodaj cebulę i powoli smaż na małym ogniu, często mieszając, aż cebula się skarmelizuje. Przełóż cebulę do miski i odstaw.
2. Wytrzyj patelnię i podgrzej na niej drugą łyżkę masła na średnim ogniu, aż zacznie skwierczeć. Dodaj plastry ananasa i smaż z obu stron, aż lekko zbrązowieją. Przełóż

ananasa na talerz i odstaw.

3. Na żeliwnej patelni mocno rozgrzej olej, aż zacznie dymić. Połóż kulki wołowe w pewnej odległości od siebie i rozplaszcz je na przykład tłuczkiem do ziemniaków na grubość około 1–1,5 cm. Smaż około 2 minut, aż spód będzie dobrze przyrumieniony i chrupiący, następnie odwróć, a na wierzchu połóż plaster sera.
4. Wyłącz palnik pod patelnią, ale zostaw na niej mięso, podczas gdy będziesz przygotowywać inne składniki hamburgera (resztki ciepła zrumienią mięso drugiej strony).
5. Posmaruj dolną połowę bułki keczupem i sosem teriyaki, a na wierzchu ułóż mięso z serem, ananasa i karmelizowaną cebulę. Przykryj drugą połówką bułki i podawaj.

* do kupienia na www.britishshop.pl, ale można zastąpić innym żółtym serem o łagodnym, maślanym smaku: podlaskim, salami lub goudą.



Kanapka z pastrami

Jeśli wybieriecie się na lunch do Katz's Delicatessen na Manhattanie, możecie tam zobaczyć okrągły drewniany sztyld upamiętniający miejsce, w którym Meg Ryan przekonała Billy'ego Crystala, że tak naprawdę nigdy nie... zadowolili kobiety. Możecie też zamówić parującą górę starannie zapiekowanego, przyprawionego, uwędzonego i uparowanego mostka wołowego, znanego jako pastrami. Jeśli nie dacie rady wpaść na Lower East Side i tak możecie się cieszyć domowym pastrami w nowojorskim stylu. Wystarczy tylko wędzarka, sól peklowa i chęci, aby na efekt poczekać kilka tygodni. Podawajcie na dużej kromce żytniego chleba z ostrą musztardą, a jeżeli jesteście bardzo niecierpliwi, przestępujcie po prostu z nogi na nogę.

ok. 4 litrów wody

275 g soli

1 łyżka saletry

1 łyżka soli peklowej

100 g plus 2 łyżki brązowego cukru

1 łyżka nasion gorczycy

1 łyżka ziela angielskiego

3 całe goździki

0,5 łyżeczki zmielonego imbiru

0,5 łyżeczki płatków chili

1 liść laurowy

1 laska cynamonu

4 rozgniecione ząbki czosnku

1800 g mostka wołowego bez skóry, ale z tłuszczem

3 łyżki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

1 łyżka mielonej kolendry

2 łyżeczki mielonych nasion gorczycy

1 łyżka sproszkowanej papryki

1 łyżeczka czosnku w proszku

1 łyżeczka sproszkowanej cebuli

żytni chleb do serwowania

ostra musztarda do serwowania

1. Wlej wodę do dużego naczynia. Dodaj sól, saletrę, sól peklową, 100 g brązowego cukru, nasiona gorczycy, ziele angielskie, goździki, imbir, płatki chili, liść laurowy, cynamon i czosnek. Mieszaj, aż cukier i sól się rozpuszczą. Włóż mostek. Jeśli mostek się unosi, przyciśnij go od góry czymś ciężkim. Przykryj i włóż do lodówki na okres od 5 dni do 2 tygodni, codziennie mieszając, aby równomiernie rozprowadzić solankę i przyprawę.
2. Wyjmij mostek z solanki, a solankę wylej. Oplucz i mostek i naczynie, następnie napełnij naczynie zimną wodą, włóż ponownie mięso do środka i pozostaw na osiem godzin, aby je odsolić. Po tym czasie wyjmij wołowinę i oplucz.
3. W misce połącz czarny pieprz, kolendrę, musztardę, paprykę, czosnek w proszku, cebulę w proszku i 2 łyżki brązowego cukru. Natrzyj mięso mieszanką przypraw, pokrywając je równomiernie grubą warstwą. Przechowuj w lodówce bez przykrycia na blasze do pieczenia przez dwa dni.
4. Rozgrzej wędzarkę do 105°C i włóż mięso do środka. Wędź je przez co najmniej dwie godziny lub do chwili, gdy termometr włożony do wnętrza mięsa pokaże 70°C.
5. Przygotuj brytfankę z rusztem. Napełnij ją wodą do wysokości około 5 cm, a mięso ułóż na ruszcie. Brytfankę wraz z mięsem przykryj szczelnie folią aluminiową, postaw na palniku na średnim ogniu, aż woda zacznie się gotować. Paruj, aż termometr włożony do środka mięsa pokaże temperaturę 95°C. Po uparowaniu przenieś mostek na deskę do krojenia. Pokrój i podawaj z żytnim chlebem i ostrą musztardą.

Poproszę to samo
co tamta pani.

**Klientka
baru Katz**



Książka Andrew Rea, w której znajdziecie całe mnóstwo przepisów na potrawy z wielkich kinowych hitów, ukazała się nakładem wydawnictwa LAURUM.

SZYBKI KURS

kulinarnego mistrzostwa



Timothy Ferriss został uznany przez magazyn „Fast Company” za jednego z „najbardziej innowacyjnych biznesmenów”, a magazyn „Forbes” umieścił go na liście „nazwisk, które trzeba znać”. Był wczesnym inwestorem i doradcą w znanych firmach (między innymi takich jak Uber, Facebook i Alibaba). Ze względu na ogromną popularność jego podcastu *Tim Ferriss Show* (ponad 200 milionów pobrań) magazyn „Observer” i inne redakcje uznały go za odpowiednik Oprah Winfrey w segmencie audio. Napisał książki: *4-godzinny tydzień pracy, 4-godzinne ciało*, *Narzędzia tytanów* i *Plemię mentorów*.

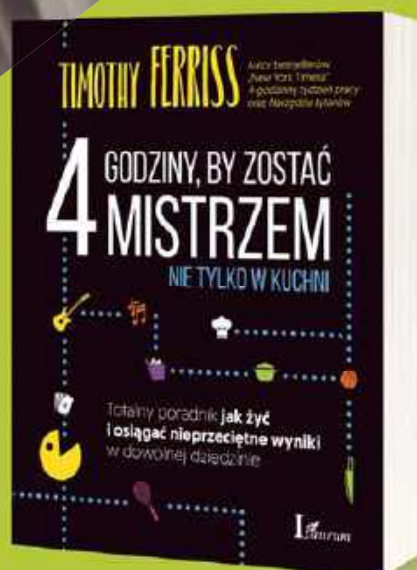


Kuchnia molekularna wydaje się być trudna, to fakt. Jednak Timothy Ferriss udowadnia, że może w niej spróbować swych sił (z dobrym skutkiem!) nawet ktoś, kto wcześniej nie gotował zbyt wiele. Przekonajcie się sami idąc w ślady autora książki „4 godziny, by zostać mistrzem nie tylko w kuchni”. Dobra zabawa gwarantowana!

Teksty i przepisy **TIMOTHY FERRISS**

Zdjęcia **PENNY DE LOS SANTOS**

Portret autora **ANDREW KELLY**



Bestsellerowa pozycja autorstwa T. Ferrissa
ukazała się nakładem wydawnictwa LAURUM.

ŻELKI Z OLIWY Z OLIWEK

INSPIRACJA

Nathan Myhrvold

W SKRÓCIE

Zostaw 40 g wody i 12 g żelatyny na 5 min. Podgrzej na małym ogniu przez 1 min. Zagotuj 110 g wody ze 100 g izomaltu, 55 g miodu, 25 g syropu glukozowego, 20 g gumy arabskiej. Do żelatynowej mieszanki dodaj 75 g EVOO (smakowa oliwa z oliwek), 1 laskę wanilii, 1 kroplę olejku z tymianku. Przelej do przygotowanych foremek. Mroź 4 godz.

CZAS PRACY

10 min

CZAS CAŁKOWITY

10 min + 5 min oczekiwania
i 4 godziny chłodzenia

SPRZĘT

- Plastikowe foremki w kształcie misiów¹⁵ 5 o wysokości ok. 3,8 cm albo silikonowy odlew dentystyczny
- Waga cyfrowa
- 2 małe rondelki
- Silikonowa szpatułka
- Trzepaczka lub ręczny blender
- Miarka z dzióbkiem
- Bambusowy szpikulec lub wykałaczka

Skróty stosowane w przepisach: l - łyżeczka, Ł - łyżka, szkl. - szklanka, l - litr, g - gramy
13 W książkach kucharskich takie prawie oznacza: „niecała”.

SKŁADNIKI NA OK. 20 MISIÓW (WYS. 3,8 CM)

Oliwa z oliwek (może być w sprayu), do wysmarowania foremek

Woda 10 Ł

Żelatyna w proszku (bezsmaowa) 12 g (1 Ł)

Izomalt 100 g (7 Ł)

Klarowny miód 55 g (2½ Ł)

Syrop glukozowy 25 g (1 Ł)

Guma arabska¹⁶ 20 g (3 Ł)

EVOO 75 g (5½ Ł)

Laska wanilii¹⁷ – nasiona wydrążone ze środka

Olejek z tymianku 1 kropla

Któż z nas przy tej czy innej okazji nie zażerał się żelkami. Tymi misiami jednak warto się akurat nieco bardziej rozkoszować, ponieważ oliwa z oliwek, wanilia i tymianek to połączenie smaków nie z tego świata. Foremki do misiów bez trudu kupisz w internecie. Równie dobrze możesz jednak wykorzystać foremki do przynęty na ryby, odlewy dentystyczne albo pojemnik na kostki do lodu – czyli dosłownie cokolwiek! Jeżeli nie masz akurat nic pod ręką, możesz coś zaimprovizować. Tak zrobił mój przyjaciel Maneesh Sethi:

- Płaską powierzchnię pokryj warstwą skrobi kukurydzianej o grubości około 6 milimetrów.
- Weź żelowego misia ze sklepu, nadziej go na wykałaczkę i wciśnij w tę warstwę kilkanaście razy. Voilà! Foremka gotowa.
- Wlej do tego swoją mieszaninę żelową i pozwól jej stężeć, a następnie wyciągnij gotowe misie drugą wykałaczką (niewykluczone, że będziesz musiał na zakończenie zmyć ze swoich misiów cienką warstwę skrobi).

PRZYGOTOWANIE

1. Spryskaj foremkę oliwą z oliwek w sprayu (lub innym neutralnym sprayem zapobiegającym przywieraniu) albo posmaruj delikatnie ręcznikiem papierowym nasączonym tym tłuszczem.

DOPRACOWANIE

1. Wlej 40 g (3 Ł) wody do małego rondelka, a następnie postaraj się posypać wodę równą warstwą żelatyny (12 g, czyli 1 Ł). Pozostaw tak na 5 min, po czym wymieszaj i ustaw na małym ogniu. Mieszaj, aż się rozpuści, ale nie dopuść do wrzenia (trwa to ok. 1 minuty). Zdejmij z ognia.
2. W osobnym małym rondelku połącz 110 g (7 Ł) wody, 100 g (7 Ł) izomaltu, 55 g (2 i 1/2 Ł) miodu, 25 g (1 Ł) syropu glukozowego i 20 g (3 Ł) gumy arabskiej. Całość zagotuj.
3. Używając trzepaczki, wmieszaj zawartość tego rondelka do gorącej żelatyny przygotowanej w kroku 1.
4. Mieszając trzepaczką, dodaj 75 g (5 i 1/2 Ł) EVOO. Mieszaj dalej (możesz użyć blendera), aż do uzyskania emulsji. Dodaj jeszcze wanilię i 1 kroplę olejku z tymianku.
5. Przenieś mieszaninę do miarki z dzióbkiem (to ułatwi ci nalewanie), a następnie do przygotowanych foremek. Pozostaw do ostygnięcia. Potem włóż do lodówki i chłódź przez co najmniej 4 godziny.
6. Ostrożnie usuń żelki z foremki przy pomocy bambusowego szpikulca lub wykałaczki. Podaj od razu lub przechowuj do tygodnia w lodówce pod przykryciem.



15 Dostępne pod adresem fourhourchef.com/puffbear

16 Naturalna guma otrzymywana z soków drzewa akacjowego. Powszechnie stosowana w cukierkach i na znaczkach pocztowych.

17 Wanilię należy rozciąć i wydobyć z niej ziarna. Rozcinamy laskę wanilii wzdłuż, następnie z obu połówek wydrapujemy nożem małe nasionka i przekładamy je do miski. Otoczkę wyrzucamy. Laski wanilii można kupić w większości supermarketów.

CHRUPIĄCA KRWAWA MARY

W SKRÓCIE

Ugotuj 120 ml soku pomidorowego z 1 łyżki sosu Worcestershire, 1/2 łyżki soli selerowej, 1 łyżkę agar-agar, 1 łyżkę ostrego sosu. Wmieszaj 60 ml wódki. Przelej do 1 pęczka gałązek selera. Chłódź przez 30 min

CZAS PRACY

10 min

CZAS CAŁKOWITY

10 min plus 30 min chłodzenia

SPRZĘT

- Folia aluminiowa
- Blacha do pieczenia, duży talerz lub niewielka taca
- Patelnia o nieprzylepnej powierzchni
- Miarka z dzióbkiem
- Nóż i deska do krojenia

Seler naciowy, pocięty na rurki (por. rysunek E), bez końcówek

1 pęczek

Sok pomidorowy 120 ml (1/2 szkl.)

Sos Worcestershire 1 łyżka

Sól selerowa 1/2 łyżki

Agar-agar w proszku (kluczowy składnik) 2 g (prawie 1 łyżeczka)¹³

Wódka 60 ml (1/4 szkl.)

OPCJONALNIE

Sriracha lub inny ostry sos (osobiście lubię Cholula) 1/2 łyżki – 1 łyżka

Chrzan – świeżo mielony lub gotowy (ze słoika), do smaku

Do wykonania tego przepisu można wykorzystać właściwie dowolną wódkę, ale Josh Volz (niegdyś barman w waszyngtońskim klubie Marvin), chodząca encyklopedia, jeśli chodzi o koktajle, poleca do krwawej mary Hangar One Roasted Chipotle Vodka.

PRZYGOTOWANIE

1. Złóż długie kawałki folii aluminiowej w korytka (zakrzywione jak blachodachówka) i ułóż je na blacie. Włóż w nie lodygi selera otwartą stroną ku górze. W ten sposób zapobiegiesz przechylaniu się lodyg i rozlewaniu się pomidorowego płynu. Możesz też po prostu oprzeć poszczególne kawałki selera jeden o drugi.

DOPRACOWANIE

1. Na nieprzylepnej patelni wymieszaj 120 ml (1/2 szklanki) soku pomidorowego, 1 łyżkę sosu Worcestershire, 1/2 łyżki soli selerowej, 2 g (prawie łyżeczkę) agar-agar oraz 1/2–1 łyżkę ostrego sosu, jeśli zdecydujesz się go użyć. Zagotuj całość, a następnie dodaj 60 ml (1/2 szklanki) wódki.
2. Kubeczkami z dzióbkiem przelewaj krwawą mary do lodyg selera. Nic się nie stanie, jeśli coś się wyleje poza lodygę, później to wytrzesz. Mieszanina zacznie gęstnieć i tężeć, gdy tylko wypełnisz nią seler. W razie potrzeby wróć do wcześniejszych kawałków lodyg i dopełnij je cieczą.
3. Wstaw całość do schłodzenia do lodówki na co najmniej 30 minut. Krwawa mary tężeje niemal natychmiast, ale najlepiej smakuje dobrze schłodzona.
4. Potnij lodygi na kawałki, które łatwo będzie przekąsić (ok. 2,5 cm). Jeśli masz ochotę, każdą z porcji ozdób odrobiną chrzanu. Pyszne!







SPAGHETTI Z RUKOLI

W SKRÓCIE

Wypełnij miskę zmrożoną wodą.
Zmiksuj na purée 15 g rukoli
ze 180 ml bulionu warzywnego.
Ugotuj purée z dodatkiem
2 g agar-agar. Za pomocą strzykawki
umieść purée w rurkach; schłódź.
Wykładaj bezpośrednio na talerz.

CZAS PRACY

45 min

CZAS CAŁKOWITY

45 min

SPRZĘT

- Duża miska do mieszania
- Mikser ręczny z pojemnikiem
- Patelnia o nieprzywierającej powierzchni
- Strzykawka (do kupienia na molekule-r.com albo modernistpantry.com)
- Elastyczne silikonowe rurki, które dadzą się założyć na strzykawkę – najlepiej kilka sztuk o długości równej nitkom spaghetti. Często można je kupić razem ze strzykawką

Rukola, posiekana 115 g (2 pełne szklanki)

Bulion warzywny 180 ml (¾ szkl.)

Agar-agar (w proszku) 2 g (prawie 1 łyżeczka)

To niezwykle spaghetti możesz podawać z dowolnym dodatkiem! Przypraw je solą i pieprzem albo spryskaj ciepłym sosem pomidorowym lub śmietanowym i posyp świeżymi ziołami. Dla odmiany i wzbogacenia smaku możesz zastąpić część rukoli bazylią lub pietruszką. To idealny sposób, aby pozbyć się resztek. Nie próbuj jednak zawijać tego spaghetti na widelec ani obracać go jak zwykłego makaronu. Wygląda co prawda tak samo, ale jest delikatne jak ego Stuarta Smalleya. Po prostu podziel je na kawałki i zjedz.

PRZYGOTOWANIE

1. Wypełnij dużą miskę lodowatą wodą.

DOPRACOWANIE

1. Za pomocą blendera ręcznego z pojemnikiem rozdrobnij 115 g (około 2 pełnych szklanek) rukoli na purée, dodając przy tym 180 ml (1/2 szklanki) bulionu warzywnego. Jeżeli nie masz blendera, użyj noża (rukolę trzeba nim bardzo dokładnie posiekać).
2. Na nieprzywierającej patelni wymieszaj rukolowe purée z 2 g (prawie 1 łyżeczką) agar-agar i doprowadź całość do wrzenia.
3. Załóż na końcówkę strzykawki silikonową rurkę, nałóż purée do strzykawki i wypełnij nim rurkę. Powtórz z pozostałymi rurkami. Włóż napełnione rurki na 3 minuty do lodowatej wody.
4. Jeżeli w strzykawce ciągle jeszcze masz rukolę, wylej ją z powrotem na patelnię.
5. Napełnij strzykawkę powietrzem i wsuń na jej końcówkę jedną z wypełnionych rurek. Wduś tłoczek i wyciśnij spaghetti z rurki bezpośrednio na talerz, na którym zamierzasz je podać. Powtórz ten proces z pozostałymi rurkami. Jeżeli mieszanina zacznie tężeć, zanim zrobisz całe spaghetti, przez krótką chwilę podgrzej rurki na patelni (tylko nie rozgrzewaj za bardzo).

PEREŁKI Z OCTU BALSAMICZNEGO

W SKRÓCIE

Zamroź 240 ml EVOO¹⁴
przez 45 min – 1 godz.
Zagotuj 120 ml octu
balsamicznego z 2 g
agar-agar. Napełnij
strzykawkę i po kropelce
wylewaj na zimną oliwę.
Wyłów lub odcedź perełki
i delikatnie wypłucz.

CZAS PRACY

15 min

SKŁADNIKI NA 118 ML (½ SZKL.)

EVOO 240 ml (1 szkl.)

Ocet balsamiczny 120 ml (½ szkl.)

Agar-agar (w proszku) 2 g (prawie 1 łyżeczka)

CZAS CAŁKOWITY

15 min + 45 min – 1 godz.
chłodzenia

SPRZĘT

- Wysoka szklanka lub inny pojemnik
- Mała patelnia
- Strzykawka – do kupienia na molekule-r.com albo modernistpantry.com
- Małe sitko albo łyżka cedzakowa (łyżka małymi otworkami)

W tym przepisie zmieniamy tradycyjny balsamiczny winegret w coś, co wprawi twoich przyjaciół w zdumienie i sprawi, że bogowie staną się mniej boscy... A ty się przy tym specjalnie nie narobisz. Mieszając agar-agar z octem balsamicznym i dodając do schłodzonej oliwy z oliwek, otrzymujemy urocze zimne i czarne jak smoła perełki, które idealnie pasują do każdej sałatki. Całkiem niezły numer, co?

PRZYGOTOWANIE

1. Wlej 240 ml (1 szklankę) EVOO do wysokiej szklanki lub zlewki i wstaw do zamrażarki na 45 minut – 1 godzinę. Oliwa powinna mocno się schłodzić. Zanim przejdiesz do części „Dopracowanie”, powinna zacząć tracić przezroczystość i lekko gęstnieć.

DOPRACOWANIE

1. Na małej patelni wymieszaj 120 ml (1/2 szklanki) octu balsamicznego i 2 gramy (prawie 1 łyżeczka) agar-agar. Doprowadź całość do wrzenia.
2. Wyjmij oliwę z zamrażarki.
3. Delikatnie przechyl patelnię i napełnij octową mieszaniną strzykawkę (ciecz będzie bardzo gorąca, ale strzykawka się od tego nie stopi).
4. Trzymając strzykawkę poziomo (równoległe do powierzchni blatu obocznego), wylewaj octową mieszaninę kropla po kropli do szklanki (lub zlewki). Proponuję robić to nad zlewem, ponieważ ocet może pryskać. W ten sposób powinieneś uzyskać małe kuleczki, które powoli opadną na dno szklanki. Gdy już uzyskasz odpowiednią liczbę kuleczek, zlej oliwę i ocet przez sitko do miski lub innej szklanki (w ten sposób zachowasz oliwę do wykorzystania przy innej okazji). Dobrze osusz kuleczki, a następnie delikatnie opłucz je pod zimną bieżącą wodą. Inne rozwiązanie polega na tym, że odławiasz kuleczki po kilka sztuk łyżką cedzakową i płuczysz delikatnie w misce z zimną wodą, a następnie suszysz.
5. Podaj lub włóż perełki do pojemniczka i schowaj do lodówki, gdzie poczekają na zastosowanie.

Wskazówki dotyczące podania Spróbuj podać te kuleczki w połówkach awokado z dodatkiem soli kamiennej (mój faworyt) albo z sałatką z rukoli, awokado i pomidorów śliwkowych. Perełek nie trzeba w takim przypadku płukać, ponieważ pokrywająca je oliwa do obu tych zastosowań pasuje. Możesz też po prostu pociąć na plastry bardzo dojrzałego pomidora, a następnie rozłożyć go na ładnym talerzu, przyprawić solą i pieprzem i ozdobić perełkami (patrz zdj. obok).



¹⁴ Smakowa oliwa z oliwek. Możesz też użyć zwykłej.



Wypieki

NA SZCZEGÓLNE OKAZJE

Sprawdzą się w nadchodzące święta wielkanocne oraz przy każdej innej okazji, gdy zechcemy coś uczcić w gronie rodziny i znajomych. Ich przygotowanie nie zajmie Ci połowy dnia (jak w przypadku niektórych efektownych ciast), a smakowity efekt masz jak w banku.

Teksty, przepisy i zdjęcia **DOROTA ŚWIĄTKOWSKA**



Dorota Świątkowska
to autorka książek kulinarnych
oraz najśladszego i najbardziej
znanego bloga w polskiej
błogosferze – mojewypieki.com.
Mama dwojga dzieci,
z wykształcenia ekolożka,
entuzjastka literatury kulinarnej
uzależniona od pieczenia.

Książki z serii „Moje wypieki”
kupisz na **Egmont.pl**

KRUCHE Z BUDYNIEM I RABARBAREM

Cudowne ciasto z budyniem i rabarbarem – nie można go nie upiec w sezonie rabarbarowym, znakomite na majówkę. Idealnie kruche, o wyważonym smaku ciasto z dodatkiem brązowego cukru, imbiru i cynamonu. Pyszny, domowej roboty budyń waniliowy i dużo różowego rabarbaru. To ciasto nie może nie smakować!

CIASTO

- 2½ szklanki mąki pszennej
- ½ szklanki zmielonych orzechów włoskich

lub pekan

- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 220 g zimnego masła
- 1 szklanka jasnego brązowego cukru
- szczypta soli
- 1 jajko
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka imbiru

BUDYNIOWY KREM WANILIOWY

- 600 ml mleka
- 6 dużych żółtek
- 100 g cukru
- 40 mąki pszennej
- 40 g skrobi ziemniaczanej
- ziarenka z 1 laski wanilii

NADZIENIE RABARBAROWE

- 600 g rabarbaru pokrojonego w 1-cm kawałki (nie obieramy)
- 3 łyżki skrobi ziemniaczanej
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżeczka zmielonego cynamonu
- 1 łyżeczka zmielonego imbiru

Wykonanie ciasta

1. Wszystkie składniki na kruchy spód wyrobić (w malakserze lub ręcznie – siekając nożem masło z mąką i orzechami, następnie dodając pozostałe składniki) do chwili, aż z ciasta zacznie się robić kruszonka. Przełożyć do naczynia. Przykryć folią, włożyć do lodówki na 30–60 minut.
2. Po wyjęciu ciasta z lodówki połowę kruszonki wysypać do wyłożonej papierem do pieczenia blaszki o wymiarach 23 x 34 cm.

3. Wylepić spód formy. Włożyć do lodówki na 30 minut. Tak przygotowane ciasto wstępnie podpiec w temperaturze 180°C przez 15–20 minut (powinno być lekko złote). Na podpieczone kruche ciasto (może być prosto z piekarnika) wyłożyć równo nadzienie rabarbarowe, a na nie równą warstwę kremu budyniowego. Pozostałą kruszonką równomiernie posypać wierzch. Piec w temperaturze 180°C około 40 minut. Wyjąć, przestudzić.

Wykonanie kremu

1. W garnku zagotować mleko z ziarenkami wanilii. Doprowadzić do wrzenia i zdjąć z palnika.
2. Żółtka i cukier utrzeć do białości mikserem (np. trzepaczkami do białek). Dodać mąkę oraz skrobię i dalej ubijać, aż do uzyskania gładkiej pasty. Następnie dolać 100 ml wrzącego mleka i zmiksować.
3. Zahartowaną pastę jajeczną wlać do reszty zagotowanego mleka, dobrze wymieszać. Postawić na palniku i doprowadzić do wrzenia, często mieszając. Gotować jeszcze około 1 minuty, mieszając, aż budyń zgęstnieje. Zdjąć z palnika.
4. Gotowy budyń przykryć folią spożywczą tak, by dotykała powierzchni kremu, odstawić do wystudzenia (od tej chwili już nie mieszać). Budyń można przechowywać w lodówce do 3 dni.

Wykonanie nadzienia

Składniki nadzienia umieścić w naczyniu i wymieszać. Odstawić.







WIELKANOCNE BABECZKI CZOKOLADOWE

Mocno czekoladowe, ale zarazem miękkie na najbardziej wiosenne święta – Wielkanoc. Udekorowane popękanymi jajeczkami czekoladowymi w cukrowej polewie. Można do nich wmieszać wiśnie albo maliny (świeże lub mrożone). Długo zachowują świeżość i są proste do przygotowania. Poza okresem świątecznym każda okazja będzie dobra, by je zrobić.

BABECZKI (12 SZTUK)

- 125 g mąki pszennej
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia
- 120 g masła
- 55 g posiekanej gorzkiej czekolady
- ½ szklanki kakao
- 2 duże jajka
- ¾ szklanki jasnego brązowego cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

- ½ szklanki kwaśnej śmietany 18%

POLEWA CZOKOLADOWA

- 60 ml śmietany kremówki 30% lub 36%
- 100 g czekolady deserowej, posiekanej
- 1 opakowanie czekoladowych jajeczek (około 100 g)

PONADTO

- czekoladowe jajeczka w polewie cukrowej

Wykonanie babeczek

1. Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Mąkę, sodę i proszek do pieczenia wymieszać i przesiać, odłożyć.
2. Masło roztopić w garnuszku. Zdjąć z palnika, dodać czekoladę i wymieszać do powstania gładkiego sosu czekoladowego. Dosypać przesiane kakao i wymieszać różgą kuchenną. Odstawić do lekkiego przestudzenia. Jajka i cukier ubić na jasną i puszystą masę. Dodać ekstrakt z wanilii i dalej ubijać.
3. Dodać masę czekoladową i dokładnie zmiksować (tą samą końcówką miksera).

Dodać śmietanę, na zmianę z suchymi składnikami, mieszając szpatułką tylko do połączenia się składników.

4. Formę do muffinów wyłożyć papilotkami, ciasto rozdzielić równo na 12 papilotek. Piec w temperaturze 170°C około 20 minut lub do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, przestudzić na kratce.

Wykonanie polewy czekoladowej

W garnuszku podgrzać śmietanę kremówkę, prawie do wrzenia, zdjąć z palnika. Zalać nią posiekaną czekoladę, odstawić na 2 minuty. Po tym czasie wymieszać do powstania gładkiego sosu czekoladowego; w razie konieczności przetrzeć przez sitko. Przestudzić i rozprowadzić na każdej babeczce. Czekoladowe jajeczka potłuc na kawałki. Ozdobić babeczki.

Wykonanie nadzienia

Składniki nadzienia umieścić w naczyniu i wymieszać. Odstawić.

MAZUREK MALINOWY Z BIAŁĄ CZEKOLADĄ

Mazurek w słonecznej, malinowej odstonie. Kiedy wiosna w pełni, na Wielkanoc chcemy podać mazurek inny niż wszystkie. Malinowy dżem (można go przetrzeć przez sitko, by pozbyć się pesteczek, ale nie jest to konieczne), ganache z białej czekolady (u mnie w kolorze malinowym) i orzeźwiająca drobne owoce liofilizowane (można je znaleźć między innymi w płatkach śniadaniowych).

KRUCHE CIASTO

- 175 g mąki pszennej
- 25 g cukru pudru
- 100 g schłodzonego masła
- ½ łyżki kwaśnej śmietany 18%
- 1 żółtko
- szczypta soli

POLEWA Z BIAŁEJ CZEKOLADY

- 80 ml śmietany kremówki 30% lub 36%
- 180 g posiekanej białej czekolady

• opcjonalnie – odrobina barwnika w żelu (np. barwniki Wiltona w żelu, kolory: rose i red red)

PONADTO

- 1 szklanka dżemu malinowego
- liofilizowane owoce maliny i truskawki*
- * Liofilizowane owoce można kupić online.

Wykonanie ciasta

1. Przygotować formę owalną o wymiarach 27 x 19,3 cm lub tortownicę o średnicy 24 cm.
2. Wszystkie składniki na ciasto wyrobić (w malakserze lub ręcznie – siekając nożem masło z mąką i cukrem pudrem, następnie dodając pozostałe składniki). Z ciasta uformować kulę, owinąć folią i włożyć do lodówki na godzinę.
3. Po tym czasie ciasto rozwałkować na 3–4 mm i wyłożyć nim, robiąc jednocześnie 1-centymetrowy rant, owalną formę lub tortownicę. Ciasto włożyć do lodówki na godzinę.
4. Przed pieczeniem ciasto w kilku

miejskach ponakłuwać widelcem. Piec 15–18 minut w temperaturze 200°C, do wypieczenia i zarumienienia. Wyjąć, wystudzić na kratce.

5. Na wystudzonym spodzie rozprowadzić równo dżem malinowy. Na wierzchu wylać wciąż lekko ciepłą polewę z białej czekolady, wyrównać. Posypać posiekanymi owocami liofilizowanymi, odstawić do stężenia (najszybciej w lodówce).

Wykonanie polewy

1. Śmietanę kremówkę przelać do garnuszka i podgrzać prawie do wrzenia, zdjąć z palnika.
2. Dodać posiekaną czekoladę, odstawić na 2 minuty. Po tym czasie wymieszać do powstania gładkiego sosu czekoladowego. W razie konieczności przetrzeć przez sitko.
3. Do gorącego sosu dodać barwnik i wymieszać do połączenia. Lekko przestudzić.



CIASTO CYTRYNOWE Z CYTRYNOWYM PONCZEM

Angielskie ciasto cytrynowe, wilgotne od soku z cytryny, z charakterystyczną chrupiącą skorupką cukrową. Ciasto jest pieczone w keksówce, a po upieczeniu dziurkowane i nasączone syropem. Do syropu cukrowego lubię dodawać likier limoncello. Dla wzbogacenia smaku chętnie też łączę cytrynę z pomarańczą. To najlepsze ciasto cytrynowe na świecie.

SKŁADNIKI

- 170 g masła
- 170 g drobnego cukru do wypieków
- 3 duże jajka
- 200 g mąki pszennej
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- skórka otarta z 2 cytryn
- 2 łyżki mleka

PONCZ

- świeżo wyciśnięty sok z 2 cytryn
- 100 g drobnego cukru do wypieków

Wykonanie ciasta

1. Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Mąkę i proszek do pieczenia przesiać, odłożyć.
2. Masło i cukier utrzeć mikserem do powstania jasnej i puszystej masy maślanej. Dodać jajka, stale ucierając. Dodać otartą skórkę z cytryny i dalej ucierać. Dosypać suche składniki i dolać mleko, wymieszać szpatułką do połączenia się składników, nie dłużej.
3. Niewielką formę keksówkę o wymiarach dolnych 9 x 19 cm wysmarować masłem i oprószyć mąką pszenną, nadmiar strzepać. Przełożyć do niej ciasto, wyrównać. Piec w temperaturze 160°C przez 45–50 minut lub dłużej, do tzw. suchego patyczka.
4. Po wyjęciu z piekarnika ciasto natychmiast ponakłuwać patyczkiem do szaszłyków i nasączyć mieszanką soku z cytryny i cukru. Każdą kolejną łyżkę nasączenia wylewać po wsiąknięciu poprzedniej. Przestudzić.

Z ŁĄKI *na talerze*



Z fiołka, pokrzywy i stokrotki można przyrządzić wspaniałe i bardzo różnorodne dania: zupy, pasty, sałatki, tarty, ciasta, konfitury. Na dodatek dostarczymy w ten sposób organizmowi mnóstwo witamin i minerałów, m.in. wapnia, potasu, wit. A. Doktor biochemii – autorka książki „Pyszne chwasty” – pokazuje, jak w praktyce wykorzystać niezwykle bogactwo polskich pól i ogrodów.

Zdjęcia i przepisy **MAŁGORZATA KALEBKA-DROŹDŹ**







Fiołkowe risotto z krewetkami

SKŁADNIKI

4 porcje

pęczek młodych listków fiołków

2-3 łyżki płatków migdałowych

150 g krewetek

1 łyżka masła

1 ząbek czosnku

2 cebulki szalotki

2 łyżki oliwy do smażenia

1 szklanka ryżu do risotto

¾ szklanki białego wytrawnego wina

ok. 1 l bulionu

100 g groszku cukrowego (lub czubków szparagów)

½ szklanki kwiatów fiołka wonnego tymianek

sól, różowy pieprz

1. Płatki migdałów podprażyć na suchej patelni, przesypać do miseczki.
2. Krewetki usmażyć na maśle z dodatkiem posiekanego czosnku. Odłożyć na talerz.
3. Na oliwie zeszklić posiekaną cebulę. Dodać ryż i smażyć przez 5 minut, aż stanie się szklisty. Zalać winem, zamieszać. Gotować ryż, stale mieszając, aż lekko zmięknie (ok. 15 minut), co chwila dolewając małymi porcjami ciepły bulion.
4. W połowie gotowania dodać drobno posiekane listki fiołka. Gdy ryż jest już niemal gotowy, dodać groszek i gotować przez kolejne 3 minuty.
5. Risotto doprawić, połączyć z krewetkami. Przed podaniem posypać fiołkami.









Francuska sałatka z liści mniszka

SKŁADNIKI

2 porcje

kilka plasterków wędzonego boczku

pęczek młodych liści mniszka lekarskiego

2 ząbki czosnku

2 łyżki octu z czerwonego wina

3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia

1 łyżeczka musztardy

1 łyżeczka miodu

sól, pieprz

2 kromki chleba

1. Liście mniszka umyć i przelać gorącą wodą.
2. Z octu, oliwy, 1 rozgniecionego ząbka czosnku, miodu i musztardy zmiksować sos, zalać nim liście i zostawić na kilkanaście minut.
3. Boczek usmażyć na patelni na małym ogniu.
4. Chleb pokroić na grzanki i usmażyć na oliwie, dorzucając do smażenia ząbek czosnku.
5. Składniki sałatki wymieszać, doprawić i podawać od razu, póki boczek i grzanki są jeszcze ciepłe.





Pasta jajeczna

SKŁADNIKI

2-4 porcje

kilka młodych listków pokrzywy i/lub innego ziela, np. krwawnika, tasznika, żóltlicy

4 jajka

1 łyżka majonezu

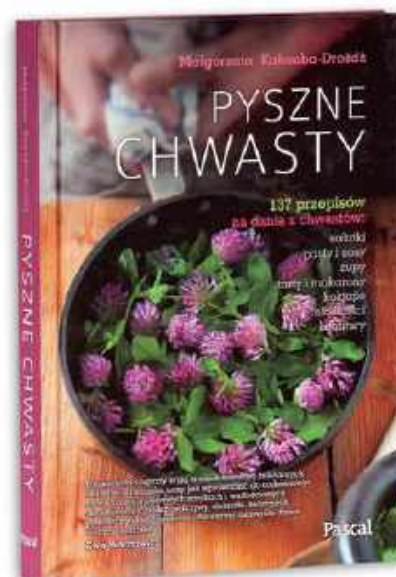
1 łyżeczka soku z cytryny

¼ łyżeczki tartego chrzanu

1-2 liście szczypiorku

sól, pieprz

1. Liście sparzyć i dokładnie osuszyć.
2. Jajka ugotować na twardo, przekroić na pół. Żółtka zmiksować z liśćmi oraz szczypiorkiem, majonezem, sokiem z cytryny i chrzanem. Przyprawić do smaku.
3. Wykładać szprycą do „miseczek” z białek. Można też zmiksować jajka w całości i podawać jako pastę do smarowania pieczywa.



Książka „Pyszne chwasty”
ukazała się nakładem
wydawnictwa Pascal.
Znajdziesz w niej mnóstwo
przepisów oraz porady, jak zbierać
i przechowywać jadalne rośliny
ogródkowe.



BĄDŹ FAIR

kupuj Fairtrade

Teoretycznie większość z nas zna idee Sprawiedliwego Handlu. Warto jednak poznać więcej szczegółów, dzięki którym możemy być bardziej świadomymi konsumentami. Bo nasze decyzje NAPRAWDĘ mają realny wpływ na losy milionów ludzi w najdalszych zakątkach świata.

Fairtrade – największy system certyfikacji Sprawiedliwego Handlu – obejmuje już ponad 1,6 miliona drobnych rolników, pracowników najemnych i rzemieślników z ponad 70 krajów, zrzeszonych w ponad 1200 organizacjach producentów. Produkują oni między innymi kawę, herbatę, cukier trzcinowy, kakao, owoce tropikalne, bawełnę czy kwiaty. Na świecie jest ponad 30 tysięcy certyfikowanych produktów Fairtrade, dostępnych w sklepach i restauracjach w ponad 125 krajach. Fairtrade wzmacnia pozycję rolników i pracowników najemnych

z globalnego Południa – przedstawiciele organizacji producenckich z krajów globalnego Południa mają 50% głosów na Walnym Zgromadzeniu Fairtrade International, dzięki czemu współdecydują o losach i kierunkach rozwoju systemu Fairtrade.

Dla większości produktów ustalono tzw. cenę minimalną Fairtrade, która chroni rolników w przypadku nagłych spadków cen na światowym rynku. Jeżeli natomiast cena rynkowa jest wyższa, kupcy płacą im cenę

rynkową. Długoterminowe kontrakty pozwalają lepiej planować wydatki i rozwój działalności.

Oprócz ceny skupu producenci otrzymują również premię Fairtrade. Są to dodatkowe środki, które są przeznaczone na realizację projektów wybranych demokratycznie przez rolników zrzeszonych w spółdzielni lub pracowników. Premia służy m.in. do finansowania opieki medycznej, dostępu do bezpiecznej wody pitnej czy edukacji, jak również rozwoju lokalnej przedsiębiorczości,

NAJWAŻNIEJSZE FAKTY O FAIRTRADE

Uczciwa cena dla drobnych rolników

Drobni rolnicy otrzymują za swoje produkty cenę, która zawsze pokrywa koszty produkcji oraz podstawowe koszty życia. Dzieje się tak nawet wówczas, gdy ceny produktu na konwencjonalnym rynku światowym spadają do poziomu, który czyni produkcję całkowicie nieopłacalną. Natomiast jeśli cena możliwa do osiągnięcia na rynkach światowych spełnia powyższe warunki, obowiązuje ona również w systemie Fairtrade.

Współdecydowanie w systemie Fairtrade

Fairtrade International jest organizacją pozarządową. Jej członkami są sieci drobnych producentów z Afryki, Ameryki Łacińskiej, Karaibów, Azji i Oceanii oraz organizacje Fairtrade z krajów rozwiniętych (na przykład Fairtrade Deutschland, którego polskim partnerem jest Fundacja „Koalicja Sprawiedliwego Handlu” – Fairtrade Polska). Decyzje o rozwoju systemu Fairtrade, np. formułowanie nowych standardów albo określanie wysokości cen minimalnych, podejmowane są wspólnie przez przedstawicieli drobnych producentów oraz krajowych organizacji Fairtrade.

Premia Fairtrade

Oprócz ceny skupu organizacje zrzeszające rolników lub pracowników plantacji za sprzedane produkty otrzymują dodatkowo tak zwaną Premię Fairtrade, której wysokość określają standardy Fairtrade. Służy ona rozwojowi organizacji producenckich oraz finansowaniu projektów służących całej społeczności, takich jak budowa dróg, szkół, kształcenie dorosłych lub przestawienie upraw na metody ekologiczne.

Długoterminowe relacje handlowe

Fairtrade umożliwia drobnym producentom dostęp do rynków światowych i lepszą orientację w panującej na nich sytuacji. Celem tego systemu jest sprzedaż produktów Fairtrade w możliwie najbardziej bezpośredni sposób, w najlepszym przypadku – bez pośredników.

Standardy fairtrade

Standardy Fairtrade dla poszczególnych typów produktów zostały precyzyjnie określone i dotyczą zarówno spółdzielni drobnych rolników, plantacji, jak i pośredników handlowych. Zawierają



one kryteria wspierające społeczny, gospodarczy i ekologiczny rozwój organizacji producenckich. Niezależna instytucja certyfikująca FLOCERT sprawdza na miejscu, czy kryteria są spełniane. Tylko wówczas przyznawany jest znak FAIRTRADE.

Zrównoważona produkcja

Kryteria środowiskowe zawarte w Standardach Fairtrade powstały po to, aby zapewnić uprawę metodami minimalizującymi zużycie zasobów oraz z poszanowaniem środowiska naturalnego. Jednak gdyby kryteria Fairtrade wymagały spełniania norm rolnictwa ekologicznego, wielu drobnych producentów zostałoby wykluczonych z systemu, ponieważ wdrożenie ekologicznych metod upraw może być zbyt drogie. Mimo to w ramach Fairtrade rolnicy są aktywnie zachęceni do przestawienia się na rozwiązania ekologiczne.

Zakaz wyzyskiwania dzieci

W systemie Fairtrade istnieje rozróżnienie między pracą dzieci, które pomagają swoim rodzicom w pracach przydomowych, a wyzyskiwaniem dzieci w pracy. Fairtrade zabrania pracy dzieci, która szkodzi ich zdrowiu lub rozwojowi albo uniemożliwia edukację szkolną.

Tomasz Makowski, Fairtrade

Polska: Dynamiczny wzrost sprzedaży produktów z certyfikatem Fairtrade w Polsce w ostatnich latach zawdzięczamy nałożeniu się dwóch zjawisk. Z jednej strony wzrasta świadomość konsumentów, którzy coraz częściej szukają produktów z wartością dodaną. Jednocześnie dzięki zaangażowaniu firm na rynku pojawiło się kilkadziesiąt nowych produktów Fairtrade, od kawy i herbaty przez lody i inne słodkości aż po bieliznę z certyfikowanej organicznej bawełny Fairtrade. Dzięki temu konsumenci, którzy chcą, aby ich zakupy przyczyniały się do poprawy sytuacji na świecie, mają wybór i mogą łatwiej znaleźć etycznie wyprodukowane wyroby.

poprawy wydajności i jakości produkcji czy przechodzenia na rolnictwo ekologiczne. W 2017 roku wartość premii Fairtrade wyniosła około 600 milionów złotych.

W wielu krajach kobiety, mimo że wykonują większość prac polowych, nie mogą posiadać ziemi, a cały zysk trafia do mężczyzn. Fairtrade wzmacnia pozycję kobiet w lokalnych społecznościach, np. poprzez pilotażowe programy, dzięki którym kobiety po raz pierwszy otrzymują pieniądze za sprzedane przez siebie plony. Ponadto kobiety

mają równe prawo głosu podczas zebrania spółdzielni i związków pracowników. Standardy Fairtrade zabraniają bowiem wszelkich form dyskryminacji, pracy przymusowej i niewolniczej pracy dzieci. Fairtrade kładzie też duży nacisk na kwestię ochrony środowiska lokalnego i bezpiecznych warunków pracy.

W Polsce ważnym elementem rozwoju Fairtrade było wprowadzanie nowych certyfikowanych produktów do ofert sieci handlowych. Dzięki temu produkty Fairtrade

zaczęły być dostępne dla szerokiego grona konsumentów, co z kolei przełożyło się na dynamiczny wzrost sprzedaży. Najbardziej rozpowszechnionym produktem z certyfikatem Fairtrade w Polsce pozostaje kawa. Głównym kanałem dystrybucji kawy Fairtrade w Polsce są bistra Stop Cafe na stacjach paliw PKN Orlen.

Więcej informacji www.fairtrade.org.pl

Redaktor naczelna
Barbara Komorowska
barbara.komorowska@avt.pl

Współpracownicy:
Marta Karcz,
Małgorzata Świączkowska

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

Nicholas Brett
Director of Editorial Governance

Eva Abramik
Publishing Coordinator

Immediate Media Co Ltd

Martin Weiss
Chairman

Tom Bureau
CEO

Tim Hudson
Director of International Licensing and
Syndication

Anna Genevier
International Partners Manager

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
błędy w tym czasopiśmie.

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

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. © Immediate Media
Company Limited. All rights reserved. Reproduction in whole or part prohibited
without permission.



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 3/2019



Magazyn jest wydawany na licencji
brytyjskiego wydawnictwa
Immediate Media Co Ltd



oraz BBC Worldwide

Wybierz z naszych przepisów najlepsze dla siebie

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

Gwarantujemy
Tym przepisom
możesz zaufać!

Wszystkie receptury
publikowane w GoodFood
są starannie testowane
przed publikacją, dlatego
możesz mieć pewność,
że zadziałają zawsze, już od
pierwszego razu. Większość przepisów
powstaje w naszej kuchni testowej – tworzy
je zespół doświadczonych kucharzy.
Korzystamy też z podpowiedzi szefów kuchni,
znanych z programów telewizyjnych oraz
z książek kucharskich. Ale bez względu na
to, skąd bierzemy przepisy, każdy z nich jest
wnikliwie sprawdzany, zanim uznamy,
że może trafić na łamy magazynu. Ceniemy
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, skracać 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
oproszenia 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
dieta. 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 19 magazynów to idealny prezent na każdą okazję!

BON PODARUNKOWY

Wejdź na www.ulubionykiosk.pl/podarunek i wybierz Twoje ulubione czasopismo spośród pok. obdarowany prenumeratą tyle numerów, ile pokazał że powołasz się na unika

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!



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 19 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



Przeproś swoje ciało

JAVA jest wodą
średnio zmineralizowaną,
zawierającą jod*
(24 mikrogramy / 100 ml)

 www.wodykarpackie.pl

 fb.com/wodykarpackie

 @java_woda



pH 9,2

ORP(-)