

BBC

Tartaletki z karmelizowanymi grzybami

GRUDZIEŃ 12/2018

goodfood

EDYCJA POLSKA

PLAN
PRZYGOTOWAŃ
ŚWIĄTECZNYCH

Dania o wysokim
współczynniku
pyszności

Z dziećmi
w restauracji
O CZYM WARTO
PAMIĘTAĆ

Ciasteczka
pingwinki

Lekkie jak
mgiełka
przekąski
na przyjęcie

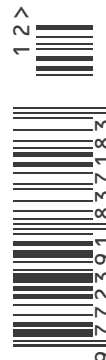
Kuchnia przyszłości

Wiemy, jak będzie wyglądała!

- Mięso wyhodowane w laboratorium • Kucharze-roboty zdobywające gwiazdki Michelin • Dania na wynos dostarczane przez drony
- Zakupy bez kas i kolejek

KULINARNY HIT!

ISSN 2391-8373 INDEKS 403644 12/2018
CENA 12 ZŁ (W TYM 8% VAT)





Przygotuj się na święta

Wielkie brytyjskie wypieki: Boże Narodzenie

10 grudnia

Nigella: przy moim świątecznym stole

17 grudnia

Po prostu Nigella: świątecznie

24 grudnia

Ulubieni szefowie widzów BBC Lifestyle - Mary Berry, Paul Hollywood i Nigella Lawson - zapraszają do wspólnych świątecznych przygotowań. Zobacz, jak z przyjemnością i bez stresu przygotować wykwintne, a jednocześnie nieskomplikowane potrawy na bożonarodzeniowy stół.

BBC
lifestyle

 [bbc.com/BBClifestyle](https://www.facebook.com/BBClifestyle)



Poczuj
magię Świąt
z Teekanne!



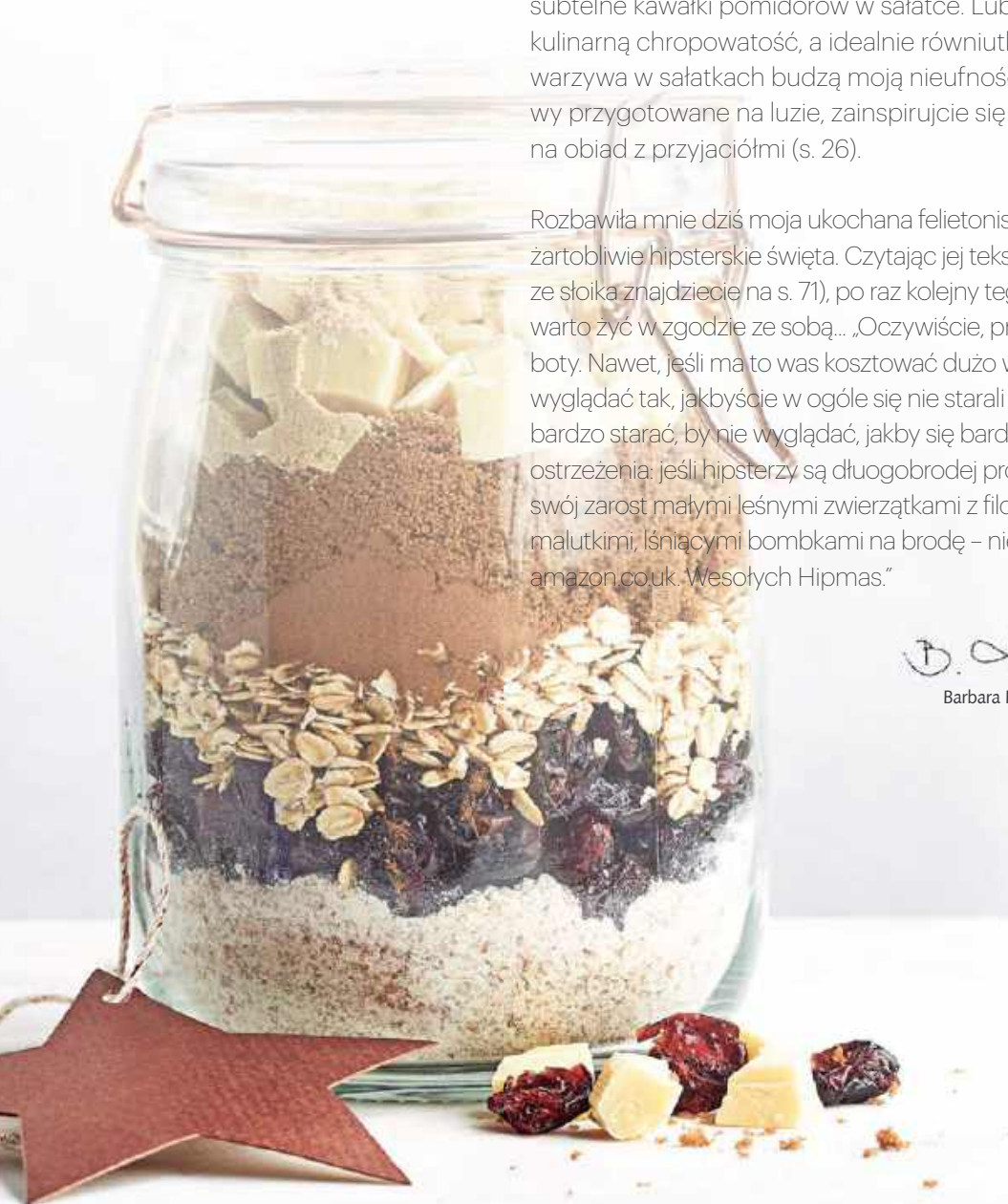


Święta to czas tworzenia się wspomnień na całe życie. Ze wzruszeniem przeczytałam dziś słowa prezentera Alexandra Armstronga: „Jeśli jako dziecko jesz owsiankę w święta, pokochasz ją na zawsze. Na półce, na której stał pojemnik z owsianką, stał też kubek z trzema misiami, który służył za miarkę – owsiankę robiliśmy z dwóch kubków płatków na trzy kubki wody, z odrobiną soli. Gdy się ugotowała, dodawaliśmy mleko i brązowy cukier. Do dziś nie mogę zjeść nieposolonej owsianki: musi być i słona, i słodka.” I Wy zadbajcie o kulinarne wspomnienia Waszych dzieci. Upieczcie z nimi ciasteczka-pingwinki (s. 82), przymierzcie się do wegańskich łakoci (s. 76) lub całego mnóstwa innych smakołyków (s. 84).

Szczególnie w zabieganym świątecznym czasie warto pamiętać, że kuchnia nie musi być „jakaś”. Musi być nasza, bez ogólnie narzucanych zasad. Żeby poczuć się w niej dobrze, szyjemy ją niekiedy latami, niczym garnitur krojony na miarę, aż wiemy, że nareszcie leży idealnie. Ja uwielbiam nierówne krawędzie. Cebulę krojoną wprost z ręki na patelnię, niepowtarzalne, kanciaste ziemniaki w zupie, mało subtelne kawałki pomidorów w sałatce. Lubię ten brak elegancji, kulinarną chropowatość, a idealnie równiutkie i drobno pokrojone warzywa w sałatkach budzą moją nieufność. Jeśli i Wy lubicie potrawy przygotowane na luzie, zainspirujcie się naszymi propozycjami na obiad z przyjaciółmi (s. 26).

Rozbawiła mnie dziś moja ukochana felietonistka – Emma – opisująca żartobliwie hipsterskie święta. Czytając jej tekst (przepis na ciasteczka ze słoika znajdziecie na s. 71), po raz kolejny tego dnia pomyślałam, że warto żyć w zgodzie ze sobą... „Oczywiście, prezenty są domowej roboty. Nawet, jeśli ma to was kosztować dużo wysiłku, prezenty powinny wyglądać tak, jakbyście w ogóle się nie starali (hipsterzy uwielbiają się bardzo starać, by nie wyglądać, jakby się bardzo starali). I ostatnie słowo ostrzeżenia: jeśli hipsterzy są długobrodej proveniencji, mogą ozdobić swój zarost małymi leśnymi zwierzątkami z filcu, gałązkami jemioli lub malutkimi, lśniąco-bombkami na brodę – nie żartuję – kupiłam je na amazon.co.uk. Wesołych Hipmas.”

Barbara Komorowska, redaktor naczelna





Produkt certyfikowany przez Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej

DOŁĄCZ DO NAS!



[FACEBOOK.COM/PRIMAVIKAPL](https://facebook.com/PRIMAVIKAPL)



[INSTAGRAM.COM/PRIMAVIKA.PL](https://instagram.com/PRIMAVIKA.PL)

W prenumeracie najtaniej!

Roczna prenumerata w cenie
120 zł, czyli 1 numer gratis

TOMASZ STAŃKO NEW YORK QUARTET DECEMBER AVENUE



ECM

ECM

**+
BONUS**

płyta muzyczna
Tomasz
Stańko Quartet
„December Avenue”

Spiesz się! Liczba płyt
jest ograniczona, decyduje
kolejność zamówień.
Oferta ważna do ukazania
się numeru GF 1/19 lub
do wyczerpania zapasów.

Prenumerata e-wydań

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

Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płać 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 użyjemy, 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 Grudzień 2018



46

Mariaż świątecznych
babeczek bakaliowych
z baklavą

87

Zimowa kraina czarów
skradnie serca całej rodziny.
Uwaga na dekorację: szybko
zniknie, jeśli w pobliżu są
maluchy...



Zabawne
słodkości
z naszej okładki
(s. 85), mogą
być świetnym
pomysłem
na drobny
prezent.

Trendy i nowości

9

Z CZYM TO SIĘ JE?

Potrawy najlepszych kucharzy,
rodzinne historie znanych
i lubianych, tajemnice kulinarnych
trendów, przepisy na szybkie
co nieco, rynkowe nowości,
kultowe drinki i wiele innych

W tym miesiącu

26

GWIAZDY ŚWIĄTECZNEGO SEZONU

Bezpretensjonalne dania,
przygotowane z użyciem
sezonowych składników

34

TRZY DNI DOBRZE ZAPLANOWANE

Ściaga ułatwiająca przygotowania

36

POTRAWY NA DRUGI DZIEŃ

Autorstwa mistrza Toma Kerridge

40

DLACZEGO GRENACHE JEST IDEALNY DO ŚWIĄTECZNYCH DAŃ?

42

PARTY W WERSJI LIGHT

Niskokaloryczne przekąski

46

CUDOWNE SŁODKOŚCI

Efektowne i przezeppyszne!

54

ODŚWIĘTNE KOLACJE

Z bożonarodzeniową nutką

61

LEGENDA GOODFOOD PROPONUJE

Orlando Murrin i jego tartaletki

Opinie

64

PRZYSZŁOŚĆ W KUCHNI

Znamy prawdopodobny scenariusz

69

CZY ZJADŁBYŚ „SZTUCZNE” MIĘSO?

70

HIPSTERSKIE ŚWIĘTA EMMY

Rodzina i zdrowie

73

NEWSY, CIEKAWOSTKI, SMACZKI

Komu pomoże kofeina? Jak wielka
jest moc orzechów? Czy znasz
bezmleczne źródła jodu?

74

ZUPA NIE TYLKO NA ROZGRZEWKĘ

Jest bogata w witaminę C i zawiera
aż 4 z 5 porcji warzyw i owoców

75

WEŹ PIECZARKI...

I parę innych składników, aby wyczarować
zdrowe, proste i pyszne posiłki

76

WEGAŃSKIE CUDA

Książka, która na zawsze odmieni Twoje
podejście do słodczy! Propozycje w niej
zawarte są zdrowe, pełne cennych
składników i możesz je jeść, kiedy tylko
chcesz. Zapomnisz o sklepowych łakociach!

81

Z DZIEĆMI W RESTAURACJI...

... może być przyjemnie lub koszmarne.
Garść naszych porad pomoże Ci się
przygotować do restauracyjnego „wyzwania”
i sprawi, że rodzinne wyjścia staną się
przyjemnością

82

PINGWINKI NA SŁODKO

Małe świąteczne ciasteczka tak urocze,
że będziesz mieć co najmniej tyle samo
frajdy z ich pieczenia i dekorowania,
co Twoje dzieci

84

RODZINNE PIECZENIE

W tygodniu zwykle brakuje Wam czasu
na zabawę z dziećmi? Teraz możecie się
wykazać

Inspiracje

92

MAPA SMAKÓW

Kolejny odcinek fascynującej podróży Michela Morana po Wietnamie. Tym razem przedstawiamy w nim niezwykle bogactwo zwierząt, zamieszkujących wietnamskie wody

96

JOHN TORODE PRZEDSTAWIA

Luksusowe, bogate w smaku curry autorstwa doświadczonego szefa kuchni i cenionego jurora programu Masterchef

98

PYSZNA CODZIENNOŚĆ!

Łatwe do przyrządzenia posiłki, których przyrządzenie zajmie Ci dosłownie chwilę, a nawet mniej :-)

104

RYBNY PIĄTEK

Pożywna, dekadentka zapiekanka, o rekordowo niskiej zawartości tłuszczu i kalorii. Pomoże Ci odciążyć nieco układ trawienny po świątecznych rarytasach, którym nie dałeś rady się oprzeć...



96

To esencjonalne curry z krewetkami zaskoczy Cię bogactwem smaków



48

Wegańskie słodkości, przypominające te ze sklepu, możecie jeść (prawie) bezkarnie



30

Pavlova tylko latem? Wykluczone! Zimowej dodaliśmy smaku maderą i mandarynkami



82

Ciasteczka-pingwinki możesz upiec z dziećmi, a potem przygotować z nich niezobowiązujące prezenty dla znajomych



MARTA SUCHODOLSKA
Dyrektor kreatywna
Westwing

plan

COCTAIL BAR

Koktajl bary to odrodzony trend lat 20. W tych miejscach króluje glamour – złoto, kryształ, kunsztowne detale. Bliscy zaniemowią z wrażenia, gdy stworzysz taki w domu. Sam Wielki Gatsby byłby zazdrosny!



Komplet 4 podkładek Sadie IV, 149,90 zł, Westwing.pl

Must have, czyli barek

Powrót barku zaskoczył wszystkich. Do tej pory uznawany za mebel zbędny, powraca w wielkim stylu. Stylistki Westwing są wielbicielkami modeli na kółkach wykonanych ze szkła i złożonego metalu. Są nie tylko szykowne, ale też wygodne. W 2019 roku nowością będą stacjonarne barki tapicerowane. W obiciu z weluru lub skóry prezentują się oszałamiająco. Łącz je ze stołkami barowymi o fantazyjnych kształtach, które spotęgują efekt WOW.

Całe bogactwo akcesoriów

W barku w stylu glam nie może zabraknąć pięknych akceso-

Shaker do koktajli Bérénice, 49,90 zł, Westwing.pl

Pojemnik do chłodzenia szampana Bernarde, 109,90 zł, Westwing.pl



riów. Najmodniejsze w tym sezonie wykonane są z kryształu, złota i miedzi. Shakery – obowiązkowo z barwionego metalu. Do tego kryształowy kubełek na lód i miedziana misa do schładzania butelek – w myśl aktualnych trendów trudno o bardziej stylowe połączenie.

Doskonała oprawa koktajli

Szklanki – tylko kryształowe. Kieliszki – z kunsztownymi złoconieniami. Totalnym zaskoczeniem są kieliszki bez podstawek, które cały czas trzymasz w dłoni, wyglądając jak gwiazda starego Hollywood. Must have? Kamienne podkłady! Mieniają się feerią pięknych barw i odmieniają każde naczynie.



Stolek Carin Gold II, 369,90 zł, Westwing.pl



Z czym to się je?

Wiadomości, trendy, nowości, wydarzenia i najlepsze zakupy, jakie możecie zrobić w tym miesiącu.



SMAKI MIESIĄCA

Świąteczne przyprawy

przepis MIRIAM NICE zdjęcia EMMA BOYNS

Zapach jest megaważny o tej porze roku. Od tego pierwszego niucha cynamonu, jakim zaciągamy się wyciągając świąteczne dekoracje z pawlacza, czy strychu, do nowej partii pierniczekwów prosto z piekarnika, odmierzamy miesiąc świątecznych zapachów.

Mieszanka, którą tu przedstawiamy, to dobry przepis bazowy na początek, ale zróbcie z tego własną kompozycję. Jeżeli waszym ulubionym momentem przedświątecznych przygotowań są jarmarki i zapach świec, spróbujcie dodać szczyptę czarnego pieprzu i użyć wędzonej soli zamiast morskiej. Lub, jeśli wolicie słodsze nuty, zamieńcie jedną łyżeczkę kolendry na dodatkową łyżeczkę cynamonu. Widzieliśmy już świąteczne przyprawy dodane od wszystkiego, od mieszanki bakali, po żele pod prysznic. Nie posunęliśmy się tak daleko, by proponować tu kosmetyki, w końcu jesteśmy magazynem kulinarnym, ale nasz wybór przepisów powinien otulić wasze domy mgiełką zapachów przez cały świąteczny czas.



Merry Christmas

NAJPIERW PRZYGOTUJcie MIESZANKĘ

**LICZBA PORCJI 100 G
PRZYGOTOWANIE 5 MIN
BEZ GOTOWANIA**

**Aby zrobić świąteczną przyprawę,
po prostu połącz:**

40 g zmielonego cynamonu
30 g mielonej kolendry
2 łyżeczki gałki muszkatołowej
1 łyżeczkę mielonego imbiru
1/4 łyżeczki zmielonych goździków
1 pomarańczę (skórka z niej starta)
1 cytrynę, (skórka z niej starta)
2 łyżeczki jasnobrązowego cukru
1 łyżeczkę soli morskiej

Świąteczna kawa latte

**LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 1 MIN
PRZYZRZĄDZANIE 3 MIN**

Wlej 200 ml mleka do małego rondla i dodaj 1 łyżeczkę świątecznej przyprawy i szczyptę cukru, jeśli chcesz. Doprowadź do lekkiego wrzenia, mieszając trzepaczką. Wlej jedno świeżo zaparzone espresso do kubka i powoli dodawaj gorące przyprawione mleko, przytrzymując część piany łyżką. Ułóż pianę z mleka na wierzchu, gdy kubek jest już pełny, a następnie udekoruj kolejną szczyptą świątecznej przyprawy.

KORZYŚCI bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 141 kcal • 8 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 11 g węglowodanów • 10 g cukru • 1 g błonnika • 7 g białka • 0,4 g soli



Ho, Ho, Ho





Pomarańczowo- korzenne skrzydełka

**LICZBA PORCJI 4-6 PRZYGOTOWANIE
5 MIN PRZYZRĄDZANIE 50 MIN**

Nagrzij piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Kilogram skrzydełek kurczaka umieść w dużej misce z 2 łyżkami mąki i dobrze dopraw. Wymieszaj, by mięso pokryło się mąką i rozłóż na dużej blasze do pieczenia, po czym skrop 2 łyżkami oleju i piecz 40–45 minut, obracając w połowie tego czasu każde skrzydełko na drugą stronę. Kiedy są prawie gotowe, wsyp 50 g świątecznej mieszanki przypraw do rondelka, dodaj sok z pomarańczy i łyżkę miodu. Podgrzej lekko, a następnie polej skrzydełka, wymieszaj i wstaw do piekarnika na kolejne 10 minut, aż mięso będzie klejące. Posyp solą i podawaj.

**PORCJA ZAWIERA: 285 kcal • 16 g tłuszczu
• 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 12 g węglowodanów • 6 g cukru • 3 g błonnika
• 21 g białka • 0,6 g soli**



Korzenny krem maślany

**LICZBA PORCJI 650 G PRZYGOTOWANIE
5 MIN BEZ GOTOWANIA**

Przełóż 250 g miękkiego masła do dużej miski i ubij elektryczną trzepaczką. Dodaj 400 g cukru pudru, 2 łyżki mleka i łyżkę świątecznej mieszanki przypraw. Dobrze wymieszaj, najpierw za pomocą łyżki, a następnie trzepaczką, aż masa będzie gładka i puszysta. Kremu wystarczy do zrobienia ciasta z dwoma blatami o średnicy 20 cm lub na 12 babeczek.

KORZYŚCI bezglutenowy

**PORCJA ZAWIERA: 291 kcal • 17 g tłuszczu
• 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 34 g węglowodanów • 33 g cukru • 0 g błonnika
• 0 g białka • 0,4 g soli**

Miodowo- korzenne ciasteczka

**LICZBA PORCJI 35 PRZYGOTOWANIE 30 MIN PLUS CHŁODZENIE
PRZYZRĄDZANIE 12 MIN**

Rozetrzyj opuszkami palców 400 g mąki z 200 g masła w dużej misce na drobne okruchy. Wmieszaj do nich 1 ubite jajko, 2 łyżki świątecznej przyprawy, 100 g drobnego cukru, 2 łyżki miodu i 1/2 łyżeczki kwaśnego winianu potasu. Mieszaj, aż powstanie miękkie ciasto, następnie owiń folią spożywczą i wstaw do lodówki na 20–30 minut. Nagrzij piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 4. Rozwałkuj ciasto, powycinaj foremkami w świąteczne kształty i piecz 10–12 minut na wyłożonych papierem blachach do pieczenia. Zanurz w stopionej ciemnej czekoladzie, jeśli chcesz.

**PORCJA ZAWIERA: 103 kcal • 0 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 3 g węglowodanów • 13 g cukru • 4 g błonnika • 1 g białka • 0,2 g soli**



HISTORIA TRENDU

Dymny smak

NA POCZĄTKU

Wędzenia używano jako metody konserwowania żywności, zwłaszcza mięsa i ryb, przez tysiące lat. Dopiero gdy przestało być potrzebne jako konserwant, dym stał się popularnym dodatkiem do żywności, tylko dla nadania jej charakterystycznego smaku.

POTEM

W Wielkiej Brytanii widać było stały wzrost sprzedaży żywności o dymnym smaku, najprawdopodobniej rozpoczęty przez wzmogłą popularność dań z grilla oraz amerykańskiego street food. Nicola Lando, założycielka specjalistycznego internetowego sklepu spożywczego souschef.co.uk, wyjaśnia "Wszystko, co ma dymny, wędzony smak zawsze dobrze się sprzedawało, odkąd założyłam sklep w 2012 roku, ale zauważyłam duży wzrost popularności takich produktów w ciągu ostatniego roku. Na przykład od października do października, sprzedaż naszego płynnego dymu wędzarniczego wzrosła o 88%, a wędzarek

domowych o 46%. Używanie wędzonej soli staje się bardziej powszechne. Kilka lat temu była traktowana raczej jako prezent dla smakoszy, ale teraz coraz więcej ludzi korzysta z niej w kuchni na co dzień, posypując nią pieczone warzywa, czy ryby, lub nawet robiąc desery czekoladowe.

TERAZ

Istnieje kilka sposobów na to,

aby uzyskać dymny smak bez konieczności odpalania grilla. Widać wyraźny wzrost w popularności wędzonego solonego karmelu, olejów, soli i masła, podczas gdy składniki takie jak dym wędzarniczy w płynie są już dostępne nawet w supermarketach.



@hilarizzle



@littlemissmeatfree



@sophiefarrahwrites



@savi_pearce



Międzygalaktyczne podróże

Czarna porcelana jest hitem tego sezonu i warto znaleźć dla niej miejsce na swoim stole. Z kolei naczynia z galaktycznymi motywami to jeden z najgorętszych trendów nadchodzących sezonów. Talerz Cosmic Diner Titan to doskonałe połączenie obu. Czy może być lepiej? Talerz duży Cosmic Diner Titan, 219,90 zł www.westwingnow.pl



gf
lubi to!



Dodatki z najwyższej półki

Ekskluzywne fartuchy, ściereczki i rękawice ze miękkiego lnu w wielu kolorach i wzorach. Produkt polski. Komplet: fartuch + 2 rękawice – 135 zł www.lnianyzaulek.com

Przyjemność w stylu hygge

Magic Winter Collection to kolekcja sześciu pysznych herbat owocowych, idealnych na długie, zimowe wieczory. Odkryj jej bogactwo i znajdź swój ulubiony smak! 12,99 zł, www.teekanne.pl

Trendy ANNA LAWSON

POMYSŁ NA PREZENT

SZELOWIE KUCHNI BBC

Włochaci motocykliści



Ostatnia wycieczka Si i Davida do Hiszpanii, Francji i Włoch była inspiracją do tej świątecznej przeróbki klasycznego brytyjskiego puddingu. Teraz, gdy wrócili ze swoich śródziemnomorskich podróży, będą się dzielić świątecznymi wspomnieniami i przepisami z gośćmi specjalnymi w nowej serii stacji BBC One pod tytułem: The Hairy Bikers Home for Christmas.

Maślany pudding z sherry Pedro Ximénez

LICZBA PORCJI 6
PRZYGOTOWANIE 25 MIN
PRZYZRĄDZANIE 45 MIN
PLUS CHŁODZENIE I CZAS NA NASĄCZANIE

100 g rodzynek
100 ml sherry Pedro Ximénez,
lub innej bardzo słodkiej sherry
masło, do smarowania
i natłuszczania
6 kromek brioszek lub panettone
1 pomarańczowa, skórka otarta
1 łyżeczka cynamonu
4 jajka
50 g drobnego jasnobrązowego cukru
350 ml pełnego mleka
150 ml kremówki
1 łyżka cukru demerara

1 Umieść rodzyнки w małym rondelku i zalej je sherry. Podgrzewaj delikatnie, do momentu, gdy sherry prawie zacznie wrzeć, po czym zdejmij rondel z ognia i zostaw rodzyńki do ostygnięcia. Powinny wchłonąć większość sherry i ładnie spulchnieć. Odcedź rodzyńki, upewniając się, że zachowujesz cały płyn.
2 Hojnie posmaruj masłem naczynie do zapiekania o pojemności 1,5 litra. Posmaruj masłem także kromki bułki i pokrój każdą kromkę na cztery trójkąty.



Ułóż warstwę chleba stroną posmarowaną masłem do góry w przygotowanym naczyniu. Posyp dwiema trzecimi rodzynek, dodaj większość skórki pomarańczowej i cynamon (najłatwiej jest zetrzeć skórkę z pomarańczy bezpośrednio nad puddingiem). Ułóż pozostałe kromki chleba na wierzchu, również stroną posmarowaną masłem do góry.

3 Delikatnie ubij jajka i cukier, nie tak, by je napowietrzyć, tylko połączyć. Stopniowo wmieszaj mleko i kremówkę, a następnie też zachowany płyn z rodzyńkami. Przecedź mieszankę do dzbanka, a następnie zalej nią chleb z rodzyńkami. Zrób to bardzo powoli, dając jej czas, by mogła wsiąknąć w bułkę, zamiast pływać po wierzchu.

4 Posyp całość pozostałym rodzyńkami. Połącz resztę skórki i cynamonu z cukrem demerara i oprósz pudding. Zostaw go w spokoju na około 20 minut, aby krem jajeczny dobrze nasączył pieczywo. Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 5 i piecz pudding przez 35–40 minut, aż górna warstwa zrobi się chrupka i nabierze miejscami ciemnobrązowego koloru.

PORCJA ZAWIERA: 671 kcal • 40 g tłuszczu • 21 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 59 g węglowodanów • 34 g cukru • 2 g błonnika • 12 g białka • 1,1 g soli



Przepis pochodzi z książki *The Hairy Bikers' Mediterranean Adventure* (wyd. Seven Dials).



Diamant – w zgodzie ze środowiskiem

Uprawy buraka cukrowego stanowią ważny element w polskiej gospodarce rolnej, a ich korzenie sięgają w Polsce samego początku XIX wieku. Dziś, dzięki sprzyjającym warunkom klimatycznym i obecności odpowiednich gleb (niezbędnych do właściwego wzrostu), roślina ta uprawiana jest w wielu zakątkach Polski. Niedawno na opakowaniu pojawił się znaczek „Z POLSKICH BURAKÓW, W zgodzie ze środowiskiem” będący gwarancją pochodzenia i jakości produktu.

Przetwarzanie buraków cukrowych jest procesem, w którym można wykorzystać każdą ich część. Pozostałości gleby przylegającej do korzeni wracają na pola, a kamienie zgromadzone podczas mycia buraków mogą być wykorzystane w budowie dróg. Liście i ich fragmenty są wykorzystywane jako biomasa do fermentacji w gazowni, a wysłodki są sprzedawane jako cenny materiał paszowy. Jako pasza lub surowiec do produkcji przemysłowej może posłużyć również melasa, otrzymywana podczas krystalizacji cukru. Wapno z etapu oczyszczania soku wraca na pola jako nawóz. Tak kompletne wykorzystanie całej rośliny idealnie wpisuje się w ideę zrównoważonego rozwoju, www.diamant.pl

Jedzmy zdrowiej!



Według najnowszej piramidy żywienia owoce i warzywa są podstawą zdrowego odżywiania. Dlatego tak ważne jest, by w naszym codziennym jadłospisie pojawiło się ich 5 porcji – razem co najmniej 400 gramów. Lidl Polska we współpracy z Instytutem Żywności i Żywienia wydał właśnie książkę – „Jeść zdrowiej. Warzywa i owoce”, dzięki której czytelnicy poznają ponad 60 przepisów na zdrowe i smaczne posiłki. Promocja rozpocznie się już od przyszłego tygodnia we wszystkich sklepach Lidl w Polsce.

To już ósma książka sieci – „Jeść zdrowiej. Warzywa i owoce” – po raz pierwszy została wydana w imponującej liczbie – 2 mln egzemplarzy. Lidl zadbał o to, by zawartość merytoryczna książki była na jak najwyższym poziomie, dlatego stworzył ją we współpracy z Instytutem Żywności i Żywienia. Ponadto w pracach nad książką uczestniczyli mistrzowie Kuchni Lidla – Karol Okrasa, Daria Ładocha, Kinga Paruzel oraz Paweł Małecki. Wkład w książkę miała także Polska Federacja Banków Żywności, którą Lidl Polska wspiera w działaniach edukacyjnych od 2002 roku. Polska Federacja Banków Żywności na łamach książki podzieliła się z czytelnikami wiedzą na temat odpowiedzialnego

zarządzania kuchnią i niemarnowania żywności. Książka została wydana na papierze z certyfikatem FSC, który świadczy o prawidłowo prowadzonej gospodarce leśnej.

„Sytuacja zdrowotna Polaków pogarsza się. Od lat mamy do czynienia z epidemią otyłości, która jest przyczyną wielu chorób m.in. cukrzycy typu 2 czy nadciśnienia tętniczego. Głównym źródłem tych schorzeń jest nieprawidłowe żywienie. W sytuacji pogarszającego się zdrowia Polaków najmocniejszą bronią jest prewencja – poprawa sposobu odżywiania oraz wzrost aktywności fizycznej. Ważne, by wiedza na temat zdrowego odżywiania była powszechna. Dzięki współpracy Instytutu

Żywności i Żywienia z firmą Lidl Polska wielu konsumentów uzyska dostęp do prostego opracowania na temat zdrowego odżywiania, które daje szansę na poprawę naszego zdrowia” – mówi prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.

Książka „Jeść zdrowiej. Warzywa i owoce” będzie dostępna w promocji w sklepach Lidl w całej Polsce. Aby zdobyć jeden z egzemplarzy, wystarczy zebrać sześć naklejek. Każda naklejka będzie przyznawana klientowi za zakupy o wartości minimum 50 zł. Szczegóły promocji będą dostępne na stronie www.lidl.pl. Akcja trwa do 8 grudnia br. lub do wyczerpania zapasów.



Szynka Ojca od Henryka Kania



Wyśmienita nowość w ofercie ZM Henryka Kania. Powstała na bazie tradycyjnej receptury przekazywanej z pokolenia na pokolenie. W efekcie, jej doskonały smak i unikalny aromat oraz ręczne wiązanie przywodzą na myśl najlepsze, tradycyjne wędliny z czasów dzieciństwa. Ok. 30 zł/kg. www.henrykkania.pl



Najlepszy smak buraczków, nie tylko od święta

Wyrazisty smak, klarowność oraz harmonijnie skomponowany bukiet przypraw – to trzy najważniejsze, choć nie jedyne wyróżniki Barszczu czerwonego Profi. Nasycona, rubinowa barwa barszczu to załuga naturalnych, starannie wyselekcjonowanych składników.

Barszcz powstał na bazie czystego soku z buraków ćwikłowych (aż 57%), którego intensywny aromat załagodzony został owocową nutą soku jabłkowego. Dopelnieniem bukietu smakowego stał się czosnek oraz starannie dobrana mieszanka przypraw. To właśnie dzięki niej barszcz zachwyca zrównoważonym połączeniem buraczanej słodkości i intensywnością suszonych ziół, których pieczolowicie dobrane proporcje pozwoliły stworzyć recepturę barszczu idealnego.

Wolny od konserwantów i barwników stanowi także bezpieczny wybór dla młodszych domowników oraz osób ceniących sobie wyrazisty smak, a ekonomiczne opakowanie, zawierające aż 1 l barszczu, z powodzeniem zaspokoi apetyt całej rodziny, 4,79 zł/1l. www.profi.pl



#kochamkętrzyński



KĘTRZYŃSKI
1945



Wnętrzarskie inspiracje z WestwingNow

Na rynku pojawiło się nowe wydanie katalogu WestwingNow na sezon jesień-zima 2018/2019. To 116 stron inspiracji i nowinek ze świata wnętrza. Wśród nich oryginalne trendy na nadchodzące sezony, takie jak nougat colours i vintage flowers. Wewnątrz znalazły się także materiały poradnikowe, stylizacje świąteczne i wiele pięknych wnętrz z całego świata. Katalog można zamówić bezpłatnie za pośrednictwem strony www.westwingnow.pl

Sos Basilico

najprostszy i najpopularniejszy włoski sos. Słodkie i aromatyczne pomidory z dodatkiem bazylii. Sos będący wspomnieniem letnich i lekkich obiadów, wspaniale komponuje się ze wszystkimi rodzajami makaronów.

www.barilla.pl



DRINKI, KTÓRE TRZEBA ZNAĆ

CZAS NA KOKTAJL

Ekspertka od trunków, Alice Lascelles, zdradza nam swój przepis na klasyczny koktajl oraz jego trzy ekscytujące warianty.

zdjęcia EMMA BOYNS

Mai Tai

Mai Tai jest jednym z tych drinków, które większość z nas zamawia tylko wtedy, gdy jesteśmy w barze na plaży na dalekich wakacjach lub w tandetnym klubie nocnym. A szkoda, bo ta ikona kultury Tiki jest jednym z najlepszych koktajli na bazie rumu. Zasluguje na to, by traktować go bardziej poważnie.

**LICZBA PORCJI 1 PRZYGOTOWANIE 5 MIN
BEZ GOTOWANIA**

40 ml Golden Rum
10 ml Overproof Rum (my użyliśmy Wray & Nephew)
12,5 ml likieru pomarańczowego na bazie koniaku (my użyliśmy Grand Marnier)
20 ml soku z limonki
5 ml syropu migdałowego Orgeat
5 ml syropu cukrowego 2:1 (patrz wskazówka poniżej)
lód

DEKORACJA

kawałki ananasa, gałązka mięty, wiśnia, cząstka limonki

Wstrząśnij wszystkie składniki z lodem i przecedź do kieliszka koktajlowego. Udekoruj i podawaj.

KORZYŚCI wegański • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 178 kcal • 0 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 10 g węglowodanów • 10 g cukru • 0 g białka • 0 g soli

3 WARIANTY

Ananasowy Mai Tai

Spraw, by Mai Tai był jeszcze bardziej tropikalny dzięki użyciu ananasowego rumu. Marka Plantation robi absolutnie pyszny, na podstawie starego przepisu (thewhiskyexchange.com).

Pomarańczowy Mai Tai

Jeśli wolicie nieco lżejszy, bardziej kwaskowaty koktajl, zamiast Grand Marnier użyjcie triple sec z pomarańczy krwistej. Solerno jest zrobione z krwistych pomarańczy sycylijskich, a Cointreau również od niedawna ma wariant z krwistych pomarańczy.

Korzenny Mai Tai

Innym łatwym sposobem na zrobienie ciekawego drinka jest użycie rumu spiced zamiast golden. Wiele tego rodzaju rumów na rynku jest dość mdłych, ale jeden z lepszych to Sailor Jerry, o smaku korzennych przypraw i wanilii.

gf wskazówka

Aby uzyskać syrop cukrowy 2:1, wsyp 200 g drobnego cukru do rondelka i zalej 100 ml wody. Zamieszaj i delikatnie podgrzewaj na małym ogniu, aż cukier się rozpuści. Zostaw do wystygnięcia, a następnie przechowuj w lodówce.

Alice Lascelles jest felietonistką w *Financial Times* i autorką książki *Ten Cocktails: The Art of Convivial Drinking* (wyd. Saltyard).
@alichelascelles



Lniany zaulek®

www.lnianyzaulek.com

Ponadczasowy szyk

Eleganckie nakrycia stołu od wieków towarzyszyły wyjątkowym chwilom, spędzanym z bliskimi przy celebrowaniu wspólnych posiłków. Na takie dni, jak te świąteczne, rezerwujemy najlepszą zastawę, wyjmujemy również najpiękniejsze sztuce. Dopełnieniem całości jest lniany obrus - ponadczasowy, luksusowy akcent świadczący o doskonałym guście gospodarzy. Lniane dodatki mogą też być idealnym prezentem dla bliskiej osoby. Stylowe i nieprzemijające pasują bowiem do każdego wnętrza - zarówno tradycyjnego, jak i nowoczesnego.



„Handmade with love”

Stylowy gadżet, który ma wartość kolekcjonerską? Na dodatek taki, który pokochają nie tylko dzieci, ale i dorośli? Poznajcie Kate4Kids.

Każda lala to kilka dni ręcznego szycia. Bezpieczne dla dzieci, naturalne surowce i piękne tkaniny – to nie jedyny wyróżnik Kate4Kids. „W mojej kolekcji lalek znajdują się zarówno chłopcy, jak i dziewczynki” – mówi Katarzyna Skorupa. „Celowo nie maluję ani nie haftuję ich ust. Nie chciałam sugerować emocji, ale dzięki zabawie z lalką, ułatwić dzieciom ich wyrażanie. Mina lalki tworzy się właśnie w wyobraźni dziecka.” – dodaje Skorupa. Kasia stworzyła Kate4Kids po urodzeniu córeczek. Szukała czegoś na pamiątkę dla siebie samej i dla nich. Czegoś takiego, jak np. przekazywana z pokolenia na pokolenie srebrna grzechotka. Tak powstała idea uszycia pierwszych lał. Wygląd lalek

wyróżnia je spośród wszystkich innych na rynku – Kate4Kids mają współczesne, modne ubrania w stonowanych kolorach, co jest w wyraźnej opozycji do „cukierkowych kolorów” ubrań innych lalek dla dzieci. Dzięki temu lalki Kate4Kids mogą zamieszkać w każdym współczesnym wnętrzu.

Kreator, czyli specjalne narzędzie na stronie internetowej www.kate4kids.com pozwala stworzyć swoją wymarzoną lalkę, lalkę na swoje podobieństwo lub podobieństwo obdarowanej nią osoby. To rozwiązanie dla osób, które nie chcą lub nie potrafią szyc, ale mimo to chcą mieć coś „skomponowanego” własnymi rękoma.

www.kate4kids.com



Słodka Wegan Nerd

Nowa książka Alicji Rokickiej, czyli Wegan Nerd – jednej z najpopularniejszych i najczęściej nagradzanych polskich blogerek kulinarnych! Daj się skusić drożdżówkom z batatów z konfiturą z czarnego bzu, bezglutenowemu biszkoptowi z morelami i lawendą, zawijańcowi z twarogiem z nerkowców, różanej chałce, donatom Homera Simpsona lub przepysznej wegańskiej bezie z wody po ciecierzycy w puszcze.
Wydawnictwo Nasza Księgarnia, 69,90 zł.

Karnawałowy blask

Wielkimi krokami zbliża się celebrowanie Nowego Roku, a zaraz po niej – karnawał! To okres, w którym zdecydowanie warto polubić się z błyszczącymi detalami. Wprowadź je na swój stół w postaci talerzy do przekąsek w geometryczne, złote wzory. Komplet talerzy Appetizer, 4 elem., 239,90 zł,
www.westwingnow.pl





Smakowite wstążki

Restauracja Belpasso słynie z prawdziwie włoskiej pizzy, na cienkim, chrupiącym cieście, robionym z mąki, którą właściciel sprowadza z Włoch. Klimatyczny wystrój, nastrojowa muzyka i miła obsługa, to oprócz świetnego jedzenia składowe, które sprawiają, że Belpasso jest jedną z lepszych restauracji włoskich w południowej części Warszawy.

Kilka dni temu podczas koncertu na żywo swoją premierę miała nowa karta menu. Wśród nowości, pojawiło się danie, które szczególnie przypadło nam do gustu. Igor Woźniak – właściciel restauracji – zdradza nam przepis na Tagiatelle z polędwicą wołową.



Tagiatelle z polędwicą wołową

CIASTO

200 G WŁOSKIEJ MĄKI TYPU 00 (MOŻE BYĆ PSZENNA TYP 550)

2 JAJKA

2 ŻÓŁTKA

PO 1 ŁYŻECZCE SOLI I OLIIWY

100 G ZBLENDOWANEGO SZPINAKU

FARSZ

100 G POLĘDWICY WOŁOWEJ

(POKROJONEJ W CIENKIE PLASTRY)

50 G MASŁA

1 ZĄBEK CZOSNKU

40 ML OLIIWY

20 ML CZERWONEGO WYTRAWNEGO WINA

20 G PRAŻONYCH MIGDAŁÓW

30 G SZALOTKI

NIEMIELKA GARŚĆ RUKOLI

SÓL, PIEPRZ

PARMEZAN

Przesiej mąkę, uformuj kopczyk. W środek wbij jajka, żółtka, sól, oliwę i stopniowo łącz ze sobą składniki zagarniając mąkę do środka. W trakcie wyrabiania ciasta dodaj szpinak. Zagnieć gładkie i sprężyste ciasto, uformuj kulkę i zawiń w folię spożywczą. Odstaw do lodówki na 1/2 godziny. Ciasto podziel na pół i dość cienko rozwałkuj, podsypując mąką. Zwiń w rulon i pokrój na ok. 0,5 cm paski. Tak samo

postępuj z drugą częścią ciasta.

2. Wlej ok. 2 litrów wody do garnka i zagotuj. Uwaga: Włosy wysypują sól do wody, dopiero wtedy, gdy zacznie wrzeć. Po chwili dorzuć makaron i zamieszaj. Gotuj ok. 2-3 minuty.

3. Na patelni wlej oliwę, pokrojoną drobno szalotkę i czosnek. Zeszklij, po chwili dodaj wołowinę. Podsmaż i podlej czerwonym winem. Poczekaj, aż wino zredukuje się i dodaj ugotowany makaron oraz dwie łyżki stołowe wody z makaronu. Na końcu dodaj prażone migdały, rukolę oraz sól i pieprz do smaku. Wyłóż na talerz i posyp parmezanem. Smacznego!



Pomóż uratować święta wielu ludzi!

Federacja Polskich Banków Żywności od ponad 20 lat ratuje święta setek tysięcy osób w Polsce, organizując Świąteczną Zbiórkę Żywności. W tym roku Świąteczna Zbiórka Żywności odbędzie się 30 listopada i 1 grudnia. Rok temu organizacja z pomocą ponad 55 tysięcy wolontariuszy i dzięki zaangażowaniu Polaków, zebrała 776 ton jedzenia, z których możliwe było przygotowanie ponad 1,5 miliona świątecznych posiłków dla osób potrzebujących. To jednak wciąż za mało w kraju gdzie w ubóstwie żyje około 4 mln osób, z czego 1,6 mln w ubóstwie skrajnym. Na pomoc czekają samotni rodzice i osoby starsze, niedożywione dzieci, osoby zmagające się z chorobami, ludzie, których mimo pracy, nie stać na zakup żywności. Banki Żywności podkreślają, że sytuacje, z którymi zmagają się potrzebujący wynikają z różnych przyczyn, często bardzo trudnych, których nie powinniśmy tak bezrefleksyjnie oceniać, co przychodzi nam niestety coraz łatwiej, siedząc w ciepłym domu z zapełnioną po brzegi lodówką.

Często myślimy, że te osoby żyją gdzieś bardzo daleko od nas, lub jak czasem pokazują przykre komentarze w mediach społecznościowych, że same zasłużyły sobie na taki los. To bardzo krzywdzące opinie. Tymczasem głód może mieć twarz każdego z nas i w każdym momencie życia los może nas niespodziewanie doświadczyć. Wiele spośród osób, którym pomagamy to osoby, które żyły w dostatku, ale np. są niezdolne do pracy na skutek niedających się przewidzieć okoliczności jak wypadek, załamanie po śmierci bliskiej osoby, czy też ciężka choroba dziecka, która pochłania nie tylko wszystkie zarobione pieniądze, ale również ogranicza w ogóle możliwości zarobkowe. Nie osądzajmy pochopnie, a negatywną energię zamierzmy w dobry uczynek – podkreśla Marek Borowski, Prezes Federacji Polskich Banków Żywności.

Dzięki temu, że zbiórka ma charakter ogólnopolski, nawet drobne gesty zsumowane razem pozwalają osiągnąć odczuwalne rezultaty, mające realny wymiar i wpływ na życie innych. Dzieląc się swoimi zakupami ratujemy święta tych, którzy tego najbardziej potrzebują. Banki Żywności wraz z Partnerem Strategicznym tegorocznej zbiórki, marką Kamis, zachęcają do przekazywania produktów z długimi terminami przydatności, takich jak chociażby: mąka, cukier, olej, konserwy, bakalie, słodycze.

Niezależnie od zbiórki, wszystkie 31 Banków Żywności systematycznie przekazuje osobom potrzebującym pozyskane od producentów, dystrybutorów oraz z sieci handlowych produkty żywnościowe, ze szczególnym uwzględnieniem okresu Świąt Bożego Narodzenia. Więcej informacji na: www.bankizywnosci.pl



IKEA w nowej lokalizacji

Od niedawna długo wyczekiwany sklep IKEA w Blue City jest otwarty dla klientów. Nowoczesny koncept, bliskość centrum miasta i niestandardowe, inspirujące sposoby prezentacji asortymentu to jego zalety. IKEA w Blue City to miejsce dla wszystkich, którzy myślą o urządzeniu i dekorowaniu wnętrz w swoim stylu. Podobnie jak dotychczasowe sklepy sieci, ten nowy składa się z dwóch poziomów (poziom 0 oraz +1 centrum handlowego Blue City), ale klienci mogą skorzystać aż z pięciu wejść. Nowością jest brak znanej ścieżki zwiedzania – osoby odwiedzające sklep same decydują, gdzie chcą pójść i co zobaczyć. IKEA w Blue City, w tym strefa Bistro i Cafe, działa w godzinach otwarcia centrum handlowego, czyli od poniedziałku do soboty w godz. 10:00 – 22:00, w niedziele handlowe w godz. 10:00 – 20:00. Więcej informacji na www.ikea.pl

Kobieca siła

Fundacja Sukces Pisany Szminką zorganizowała jubileuszową X edycję konkursu, żeby po raz kolejny nagrodzić kobiety, które zmieniają rzeczywistość społeczną. Wśród dotychczasowych laureatek Konkursu BiznesWoman Roku znajdziemy Magdalенę Prokopowicz, która przerwała tabu na temat raka, Ewę Błaszczyk, założycielkę kliniki „Budzik” czy siostrę Małgorzatę Chmielewską z „Chleba życia”, która jako jedna z pierwszych dała bezdomnych nie rybę, a wędkę.

W tym roku kategoria „Działalność społeczna” zyskała ważną sojuszniczkę – jej patronką została Anna Lewandowska, utytułowana sportsmenka i influencerka.

Nowe statuetki zostaną wręczone 2 marca 2019 roku.

Więcej informacji na www.bizneswomanroku.pl



Rozgrzewa lepiej niż gorąca zupa :-)

Scandic to pierwsza zimowa kurtka od Miapka Design, którą wyróżnia niespotykana wręcz lekkość. Kurteczka waży jedynie ok. 300 gramów! Dodatkowo dzięki elementowi zapinanemu na napy w kroku kurtka nie podciąga się, raz na zawsze rozprawiając się z problemem odsłoniętych pleców!

Niezwykłą lekkość tkaniny uzyskano dzięki innowacyjnej ocieplinie Climashield Apex 120 g – najlżejszej dostępnej izolacji z najwydajniejszym poziomem termicznym. Climashield Apex 120 g gwarantuje ciepło w temperaturze – 15 stopni w stanie spoczynku, a przy średniej aktywności aż do – 25 stopni, nawet gdy kurtka jest wilgotna. Dodatkowo izolacja ta przepuszcza powietrze i dobrze się kompresuje. Parka Scandic to funkcjonalność, lekkość, ciepło i wygoda, którą pokochają wszyscy zarówno dorośli jak i dzieci.

Więcej informacji na <https://miapka.pl>

WEŹ 4 SKŁADNIKI...

Wizyta w supermarkecie i chwila czasu, to wszystko, czego potrzebujesz, by przygotować te łatwe przysmaki, używając tylko czterech składników.

przepisy **MIRIAM NICE** zdjęcia **TOM REGESTER**

Z serem i ananasem

LICZBA PORCJI 24 PRZYGOTOWANIE 15 min
PRZYZRĄDZANIE 40 min

Nagrzij piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 4. Pokrój ananasa na kawałki i ułóż w blaszce do pieczenia. Piecz przez 35–40 minut, na złoty kolor, a następnie przykryj i odłóż na bok. Pokrój liście mięty i wymieszaj z sezamem. Odstaw. Pokrój halloumi w kostkę i przypal lekko z każdej strony na gorącej patelni z nieprzysmarowanym dnem. Wrzuć ananasa do mięty z sezamem, wymieszaj, a następnie nawlekaj na patyczki koktajlowe z kawałkiem halloumi.

KORZYŚCI bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 49 kcal • 3 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 2 g węglowodanów • 2 g cukru • 0 g błonnika • 3 g białka • 0,3 g soli



Z łososiem i ziołami

LICZBA PORCJI 16 PRZYGOTOWANIE 5 min
PRZYZRĄDZANIE 12 min

Podgrzej bliny zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Posmaruj serkiem, ułóż na wierzchu kawałki łososia i posyp rzeżuchą. Dopraw czarnym pieprzem i natychmiast podawaj.

PORCJA ZAWIERA: 75 kcal • 6 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 3 g węglowodanów • 1 g cukru • 0 g błonnika • 3 g białka • 0,5 g soli



Z kielbaskami i kluskami

LICZBA PORCJI 20 PRZYGOTOWANIE 15 min
PRZYZRĄDZANIE 30 min

Nagrzij piekarnik do 220 st. C (200 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 7. Wrzuć gnocchi na blaszkę do pieczenia wraz z kielbaskami koktajlowymi i marynowaną cebulką. Piecz przez 25–30 minut, na złoty kolor, mieszając od czasu do czasu. Ostrożnie ponadziej na patyczki do szaszłyków po kilka kawałków gnocchi, kielbaskę i cebulkę, po czym trzymaj w ciepłe. W tym czasie podgrzej na patelni sos, aż zacznie bulgotać. Podawaj szaszłyki z sosem w osobnym naczyniu, jako dip.

PORCJA ZAWIERA: 49 kcal • 2 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 5 g węglowodanów • 1 g cukru • 1 g błonnika • 1 g białka • 0,3 g soli





MASTERS OF PASTA



Bądź MISTRZEM
100% JAKOŚCI
„AL DENTE”

Alexander Armstrong

Przełomowe momenty kulinarne w moim życiu

Prezenter popularnego programu „Pointless” dzieli się świątecznymi planami i wspomnieniami z obiadów szkolnych w latach 70-tych.

wywiad **ROSANNA GREENSTREET**

Alexander Armstrong prowadzi *Pointless* w telewizji BBC One z Richardem Osmanem. Stał się sławny jako połowa duetu komediowego Armstrong i Miller (z Benem Millerem). W 1996 r. ich skecz był nominowany do nagrody Perrier na festiwalu w Edynburgu, a ich telewizyjne show wygrało w 2010 roku nagrodę BAFTA za najlepszą komedię. Alexander nagrał też dwie albumy, które znalazły się na liście top 10: *A Year of Songs* oraz *Upon a Different Shore*, wydał też świąteczny album *In a Winter Light*. Mieszka w Oksfordzie z żoną Hannah i czterema synami.

Obchodzimy miejskie Świąta Bożego Narodzenia, bo przenieśliśmy się do Oksfordu, by być bliżej szkoły naszych synów. Jedzenie picie i muzyka są w sercu świąt. Wiemy, skąd pochodzi indyk na naszym stole, ponieważ co roku dostarcza nam go przyjaciel. Krytyk kulinarny, Giles Coren, jest mężem siostry mojej żony, on jest więc osobą, która gra pierwsze skrzypce na naszej świątecznej scenie. Odpowiada za dostarczenie wędzonego łososia ze sprawdzonego miejsca w Londynie, które przyrządza go fantastycznie.

Zawsze robimy świąteczne drinki. Po kilku dniach, picie w Boże Narodzenie może się znudzić, ale jeśli koktajle są urozmaicone i zabawne, nawet końcówka drugiego dnia świąt może być fajną imprezą. Jestem fanem Białej Damy, koktajlu cytrynowego z ginem. Tradycyjnie znajduje się w nim Cointreau, ale przyrządzamy też Imbirową Damę z dodatkiem likieru King's Ginger. Ja robię również sherry z chilli, która świetnie sprawdza się w koktajlach. Umieszczam suszone papryczki chilli w butelce Tio Pepe, dopóki nie

wypełnią jednej trzeciej butelki – sherry trzeba najpierw wypić, by zrobić dla nich miejsce! – a następnie zostawiam na miesiąc. Jedna nakrętka nadaje zupom i zapiekankom ostrego kopa.

Nasi goście przybywają w Wigilię. Włączamy kolędy z King's Cambridge i śpiewamy z nimi, zając się świątecznym ciastem i popijając herbatę. Następnie pakujemy prezenty, kładziemy dzieci wcześniej spać i jemy radosną kolację.

W pierwszy dzień Bożego Narodzenia otwieramy skarpetki z prezentami, a następnie idziemy do kościoła. Oczywiście, chłopcy niechętnie opuszczają kuszący stos prezentów pod drzewkiem, ale godzina powściągliwości dobrze im robi. Potem następuje chaos, który w cudowny sposób zawsze króluje w Boże Narodzenie.

Kiedy byłem mały, święta zawsze spędzaliśmy w Irlandii Północnej, skąd pochodzi rodzina mojej mamy. Zatrzymywaliśmy się w domku bez prądu i bieżącej wody – to była idylla. To miejsce na wybrzeżu Derry, w pobliżu bardzo dramatycznego klifu, gdzie kręcą *Grę o Tron* – kiedykolwiek widzę je w telewizji, chwytam mnie za serce. Zwykliśmy jeść owsiankę na śniadanie, bo taka była religijna tradycja. Jeśli jako dziecko jesz owsiankę w święta, pokochasz ją na zawsze. Na półce, na której stał pojemnik z owsianką, stał też kubek z trzema misiami, który służył za miarkę – owsiankę robiliśmy z dwóch kubków płatków na trzy kubki wody, z odrobiną soli. Gdy się ugotowała, dodawaliśmy mleko i brązowy cukier. Do dziś nie mogę zjeść nieposolonej owsianki: musi być i słona, i słodka.

W latach 70-tych, kiedy byłem w szkole, jedzenie było okropne i trzeba było zjeść wszystko. Żyłem w całkowitej bojaźni przed dniami, w które miała być fasola. Pan Hogan,

“

Moi synowie kochają jeść mielone mięso z ziemniakami, ale uciekną jeśli zdarzy ci się nazywać to danie zapiekanką pasterską

”



kucharz (nazwanie go szefem kuchni byłoby nadużyciem) był naprawdę gniewnym człowiekiem. Nakładał wielką porcję fasoli na talerz, nawet jeśli ktoś mówił, "Proszę, tylko nie za dużo". Ale były też szczęśliwe dni: we środy podawano nam paszteciki mięsne z brązowym sosem. Były kupowane, a nie przygotowywane na miejscu, więc pan Hogan nie mógł zrobić nic, żeby pogorszyć ich smak.

Podczas wolnego roku, między szkołą a uniwersytetem, ukończyłem kurs gotowania haute cuisine. To było świetne posunięcie, bo dzięki temu nauczyłem się gotować z różnych przepisów i nabrałem pewności siebie, jako kucharz. Uwielbiam być w dobrze wyposażonej kuchni ze stosem pysznych składników – to jeden z moich ulubionych sposobów na spędzenie popołudnia. Ale rzadko gotowałem jako student, bo płyty grzewcze, jakie mieliśmy na uniwerku potrzebowały całych wieków, żeby się rozgrzać. Od czasu do czasu podgrzewałem więc najwyżej zupę z kartonu.

Pierwszy posiłek, jaki ugotowałem dla mojej żony to był makaron. Mam swoją długą listę przepisów na dania z makaronem, które, jak lubię sobie myśleć, są bardziej wyrafinowane niż spaghetti bolognese. Jeden z naprawdę pysznych, to ten, w którym gotuję brokuły ze spaghetti. Robię sos z drobno pociętych łodyg brokułów i połowy słoika sardeli w oleju, potem dorzucam prażone orzeszki piniowe, kapary, czosnek i chilli. To jedna z moich absolutnie ulubionych potraw.

Nasz dziesięcioletni Rex jest już smakoszem. Paddy, ośmioletni, jest trochę bardziej ostrożny. Nie polubi niczego, jeśli ktoś nie mu powie, że to jest pyszne i na pewno mu posmakuje, nawet jeśli jest to ciasto czekoladowe. Mamy osiem lub dziewięć sprawdzonych dań, które gotujemy dla wszystkich chłopców rotacyjnie na obiad – takie rzeczy jak mielone mięso podawane z ziemniakami. Jednak z jakiegoś dziwnego powodu nie możemy nigdy podać im zapiekanki pasterskiej, w której to samo mięso jest pod kołderką z tych samych ziemniaków. Mielone i ziemniaki: mniam! Ale gdy nazwiesz to shepherd's pie – ohyda!

Jeśli chodzi o posiłki, trudno przebić śniadanie. W 1992 roku byłem w Wirginii w trasie z chórem i po raz pierwszy jadłem tam kaszę kukurydzianą (grits). Była przygotowana z chili – wtedy po raz pierwszy jadłem gorące i pikantne śniadanie. Mój brat mieszkał w Malezji, a kiedy go odwiedziłem, odkryłem nasi lemak – ogniste curry z orzechami i odrobiną suszonej ryby zwanej ikan bilis. Zjedzenie na śniadanie ryżu i curry, tak pikantnego, że trochę się pocisz jedząc je, wydaje mi się jedną z najbardziej niesamowitych rzeczy na świecie.

Moja ostatnia wieczerza składałaby się z domowego curry z mnóstwem dodatków, dipów i pieczywa. Niektóre ostre jak diabli, niektóre przyjemnie łagodne. Wspaniałą rzeczą w byciu w trasie jest to, że zatrzymujemy się w wielu miastach na jedną tylko noc i możemy wykorzystać Twittera do znalezienia w każdym z nich miejsca z najlepszym jedzeniem. Jadłem już w wielu wspaniałych knajpach podających curry. Jedno indyjskie curry ze stanu Keral, które jadłem w Northampton, było niezapomniane!



Curry w proszku ze Sri Lanki

Zapraszamy, zjedzcie z nami!

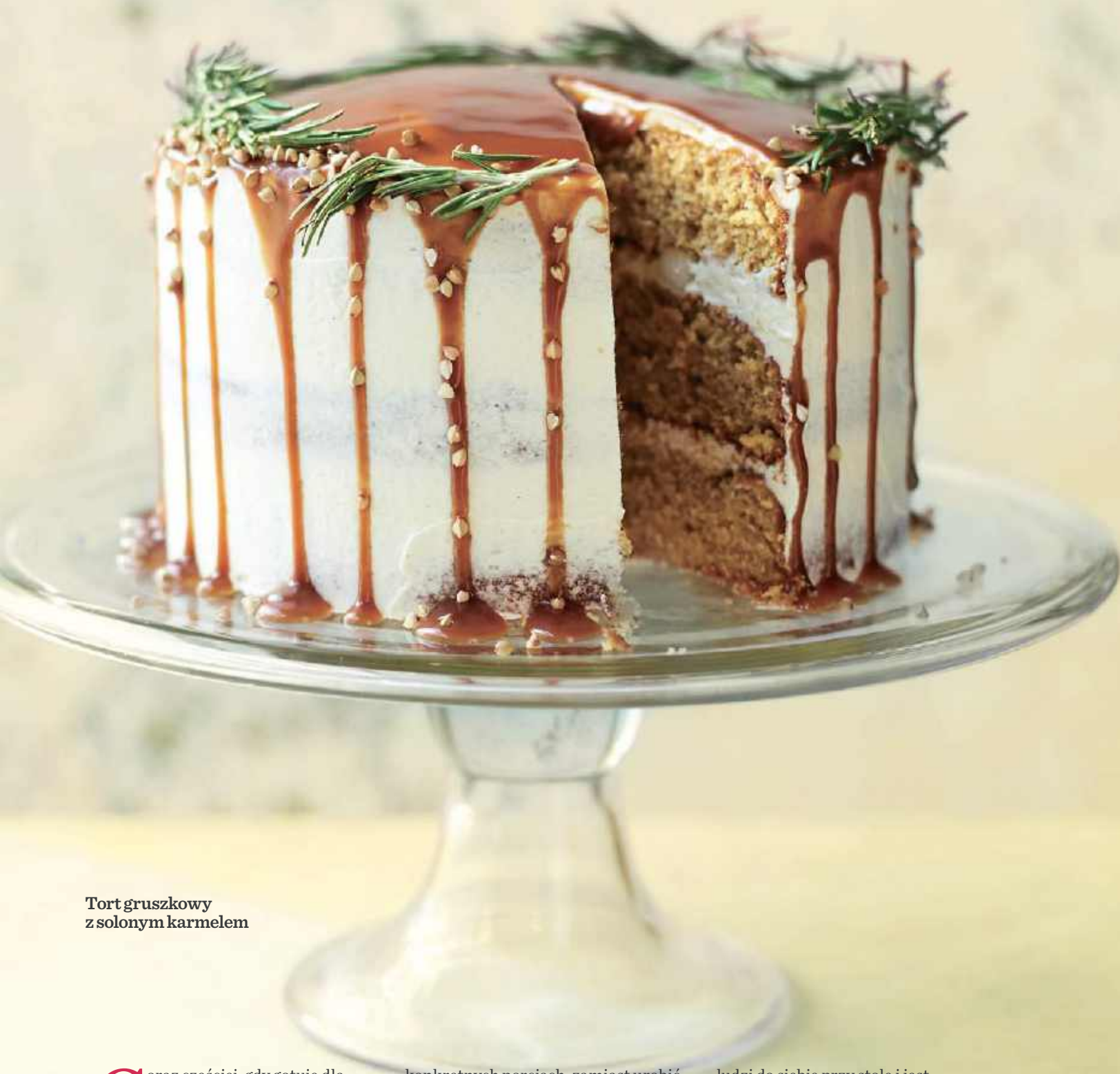
Rosie Birkett pozwala sezonowym składnikom odgrywać główną rolę w przepisach na dania dla większej liczby gości. Rosie gotuje zgodnie z najnowszymi trendami: ma być smacznie i bezpretensjonalnie. To lubimy!

zdjęcia **DAVID MUNNS**



Współpracująca z Good Food Rosie Birkett jest pisarką i stylistką kulinarną. Jej książka kucharska *A Lot on Her Plate* od dawna znajduje się na liście bestsellerów (wyd. Hardie Grant).  [@rosiefoodie](#)





Tort gruszkowy z solonym karmelem

Coraz częściej, gdy gotuję dla przyjaciół i rodziny, czyli dość często (coż, sama jestem sobie winna, zważywszy na to, jaki sobie wybrałam zawód), wybieram danie, którym można łatwo się podzielić. Nie tylko dlatego, że tego typu potrawy ułatwiają mi życie, ponieważ mogę się po prostu skoncentrować na kilku

konkretnych porcjach, zamiast urobić się po pachy przygotowując wiele skomplikowanych, malutkich porcyjek na indywidualnych talerzach, ale również dlatego, że to po prostu fajny sposób na to, by wspólnie jeść. Dzielenie się jedzeniem, o tej porze roku, kiedy jest ciemno i zimno na zewnątrz, sprawia, że czujemy się dobrze. Zbliża

ludzi do siebie przy stole i jest pretekstem do dobrych rozmów (i drobnych sprzeczek, jeśli, tak jak ja, Wasi znajomi są chciwi i walczą o dokładkę). Czy będzie to prosta, rozgrzewająca zupa w poświęcony pracujący dzień tygodnia, czy bogaty sezonowy deser, te potrawy z pewnością zachwycą tłumek Waszych gości.

Gulasz z kokosowymi klopsikami

To danie jest moją dzięką kartą, a przepis absolutnie nie jest autentyczny, lecz łączy w sobie wszystkie moje ulubione smaki: curry ze Sri Lanki, z solidnością posiłku właściwą dla dobrego, staroświeckiego brytyjskiego gulaszu. Kokosowe klopsiki dhał wzorowane są na przekąskach, które jadłam w pociągu jadącym do Elli, kiedy byłam tam podczas miesiąca miodowego.

LICZBA PORCJI 4–6 PRZYGOTOWANIE 45 min PRZYZRĄDZANIE 40 min

1 łyżka oleju kokosowego
1 łyżeczka nasion gorczycy
6 liści curry
1 cebula, drobno pokrojona
1 por, drobno pokrojony
3 ząbki czosnku, jeden pokrojony w plasterki, 2 zmiążdżone
2 papryczki chilli, bez pestek i drobno posiekane
2 łodygi selera, pokrojone w kostkę
1 łyżka prażonego proszku curry (patrz przepis na stronie obok)

400 ml siekanych pomidorów z puszki
2 surowe buraki, obrane i pokrojone julienne
3 korzenie pasternaku, pokrojone w plasterki
3 marchewki, w plasterkach
400 ml mleka kokosowego z puszki
KLOPSIKI
100 g czerwonej soczewicy
1 1/2 łyżki oleju kokosowego
1 łyżeczka nasion gorczycy
1 łyżka liści curry
75 g mąki samorosnącej (dodaj 1/2 łyżeczki sody i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia na każde 150 g zwykłej mąki)
1/2 zielonej papryczki chili, drobno posiekanej
1/2 czerwonej cebuli, drobno posiekanej po 1 łyżeczce kurkumy i czerwonego chili w proszku
80 g wiórków kokosowych
1/2 limonki, sam sok
DO PODANIA
plasterki dymki
świeże liście kolendry

1 Rozgrzej olej w woku. Wrzuć nasiona gorczycy i liście curry. Gdy zaczną skwierczeć, dodaj cebulę, por, czosnek,

chili, seler i szczyptę soli, po czym smaż, mieszając, przez 8–10 minut, aż cebula zacznie zmieniać kolor. Dodaj curry i smaż jeszcze przez minutę, następnie dodaj pomidory, warzywa, mleko kokosowe, łyżeczkę soli i 200 ml wody. Doprowadź do wrzenia, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 10–15 minut, aż warzywa będą miękkie.
2 Ugotuj soczewicę i odcedź. Rozpuść olej kokosowy na patelni, wrzuć nasiona gorczycy i liście curry i smaż, aż zaczną skwierczeć. Zdejmij z ognia i pozwól nieco ostygnąć. Przełóż soczewicę, mąkę, chili, cebulę, przyprawy, wiórki kokosowe, sok z limonki i łyżeczkę soli do miski. Wymieszaj rękami, a następnie dodaj olej kokosowy z patelni i znów wymieszaj na ciasto. Uformuj z niego 12 klopsików, ułóż je na wierzchu gulaszu, przykryj pokrywką i gotuj na małym ogniu przez 5 minut. Przed podaniem posyp pieprzem, kolendrą i dymką.

KORZYŚCI wegański • kwas foliowy • błonnik • żelazo • 4 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 474 kcal • 26 g tłuszczu • 21 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 41 g węglowodanów • 16 g cukru • 13 g błonnika • 11 g białka • 1,2 g soli

Tort gruszkowy z solonym karmelem

To korzenne ciasto ma wszystko: wilgotny, pachnący biszkopt, jedwabisty włoski krem maślany i ostrzejszy solony karmel z gruszkową nutą.

LICZBA PORCJI 12 PRZYGOTOWANIE 1 godz. PRZYZRĄDZANIE 50 min

kawałek imbiru o długości 2 cm, starty
4 gruszki Williams, 3 starte do sitka, (zachowaj sok, by dodać go do karmelu),
1 obrana i posiekana (zrób to tuż przed dekorowaniem)
360 g mąki samorosnącej (dodaj 1/2 łyżeczki sody i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia na każde 150 g zwykłej mąki)
15 g mąki żytniej
1 łyżka mielonego imbiru
po 1/2 łyżeczki kurkumy, gałki muszkatołowej, mielonego kardamonu i cynamonu
1 łyżeczka proszku do pieczenia
4 jajka
200 g drobnego brązowego cukru
150 g jasnobrązowego cukru muscovado, przesianego
150 ml oleju rzepakowego
120 g jogurtu naturalnego
surowa kasza gryczana, suszona gruszka i rozmaryn, do podania (opcjonalnie)
GRUSZKOWY SOLONY KARMEŁ
50 g masła, plus trochę do posmarowania

formy
50 ml zachowanego soku gruszkowego
150 ml cydru gruszkowego
100 g jasnobrązowego cukru muscovado
1 łyżka kremówki
duża szczypta soli morskiej
KREM MAŚLANY
4 białka jaj
250 g drobnego brązowego cukru
250 g masła o temperaturze pokojowej
2 łyżki tahini
1 łyżka pasty waniliowej

1 Nagrzej piekarnik do 195 st. C (175 st. C w piekarniku z termoobieganiem), gazowy nastaw na poziom 5 1/2. Nasmaruj masłem i wyłóż papierem do pieczenia spody trzech okrągłych blaszek do pieczenia o średnicy 20 cm. Dodaj starty imbir do startej gruszki i ugnieć na sitku drewnianą łyżką, aby wycisnąć jak najwięcej soku.
2 Wymieszaj mąkę, przyprawy, proszek do pieczenia i 1 łyżeczkę soli. W stojącym mikserze, na wysokich obrotach, ubijaj jajka i cukier przez 3 minuty, aż będą gęste. Powoli wlewaj olej, stałym strumieniem. Zmniejsz prędkość ubijania i dodawaj mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i przyprawami, po 2 łyżki na raz, na przemian z jogurtem. Wmieszaj tartą gruszkę (nie dłużej niż 20 sekund). Podziel ciasto między blaszki i piecz przez 25–30 minut, aż patyczek wetknięty w środek każdego blatu tortu wyjdzie czysty i suchy.
3 Aby uzyskać solony karmel, podgrzej sok

gruszkowy i cydr w rondelku, aż zredukujesz płyn do około 50 ml. Dodaj cukier i masło, a następnie wymieszaj trzepaczką na gładki karmel, po czym dodaj śmietanę i wymieszaj ponownie, na gładki krem. Dodaj sól morską, wedle gustu (ja daję hojną szczyptę, aby karmel był owocowy i kwaskowaty, ale też trochę słony), a następnie pozwól mu nieco ostygnąć, tak, by był tylko trochę cieplejszy niż temperatura pokojowa.

4 Aby zrobić krem maślany, umieść białka i cukier w misie stojącego miksera, ustaw ją na garnku z wrzącą wodą, a następnie ubijaj, aż cukier się rozpuści. Umieść miskę w mikserze i nadal ubijaj, aż miska ostygnie do temperatury pokojowej. Zmień końcówki na mieszające, dodaj masło, po jednej łyżce na raz, a potem tahini, wanilię i szczyptę soli, po czym miksuj na wysokich obrotach na lekki, puszysty krem.

5 Umieść jeden blat ciasta na paterze, posmaruj warstwą kremu i posyp jedną trzecią pokrojonej gruszki. Tak samo przygotuj dwa pozostałe blaty. Całe ciasto posmaruj cienką warstwą kremu, wstaw je do lodówki na 20 minut, a następnie posmaruj resztą kremu. Wylej karmel na wierzch ciasta i pozwól mu spłynąć po bokach. Posyp surową, najlepiej paloną kaszą gryczaną (smakuje jak siekane orzechy) i udekoruj suszoną gruszką i rozmarynem, jeśli chcesz.

PORCJA (1 z 12) ZAWIERA: 743 kcal • 38 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 89 g węglowodanów • 66 g cukru • 3 g błonnika • 8 g białka • 1,5 g soli

Curry w proszku ze Sri Lanki

Zarówno surowe, jak i prażone mieszanki curry są używane w kuchni Sri Lanki. Ja uwielbiam głębię, którą prażenie przypraw nadaje potrawom, więc jest to mieszanka, z której korzystam, odkąd stamtąd wróciłam. Ten przepis wystarczy na kilka porządných rondli curry.

LICZBA PORCJI 80 g PRZYGOTOWANIE 15 min

PRZYZRZĄDZANIE 10 min

10 g ryżu basmati
20 g nasion kolendry
15 g nasion kminku
10 g czarnego pieprzu w ziarenkach
5 g nasion kozieradki
3 g goździków
nasiona z 3 g strąków kardamonu

1 Na suchej patelni smażyć ryż do chwili, gdy zacznie się robić brązowy. Dodaj wszystkie przyprawy i smaż 3–5 minut, aż ryż będzie ciemnobrązowy, ale nie spalony.

2 Zmiksuj wszystko w młynku do przypraw lub utłucz w moździerzu. Przesiej przez sitko do słoika lub hermetycznego pojemnika. Zużyj w ciągu 2–3 tygodni.

PORCJA ZAWIERA: 8 kcal • 0 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych
 • 1 g węglowodanów • 0 g cukru • 1 g błonnika • 0 g białka • 0 g soli

Sałatka z burrata, marchewką i mandarynką

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE

20 min PRZYZRZĄDZANIE 30 min

500 g marchwi (w różnych kolorach jeśli jest dostępna), pokrojonej julienne
oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
po 1 łyżeczce nasion kminu i kolendry
1 łyżka miodu
4 mandarynki, 1 otarta (skórka zachowana) i wyciśnięta (sok zachowany),
3 obrane i podzielone na segmenty
1 puszka ciecierzycy, odsączonej
szczypta czerwonych płatków chilli
2 gałązki rozmarynu
olej rzepakowy, do smażenia
200 g makaronu fregola, ugotowanego
2 główki cykorii, podzielone w liście
2 burraty

SALSA

50 g orzechów włoskich
40 g marynowanych anchois, posiekanych
1/2 łyżki różowej harissy
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
1/2 cytryny, sam sok
1 mandarynka, sam sok
100 ml oliwy z oliwek

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Umieść marchewki w blasze i dopraw: odrobiną oliwy z oliwek, kminem i nasionami kolendry, miodem, skórką mandarynki i sokiem z niej oraz solą i pieprzem, wedle gustu. Wymieszaj dokładnie.

2 Wrzuć ciecierzycę do drugiej blaszki i skrop oliwą. Wymieszaj z płatkami chilli, rozmarynem i solą z pieprzem. Wstaw obie blachy do piekarnika i piecz przez 30–35 minut, do momentu, gdy ciecierzycza będzie krucha i złota, a marchewki miękkie.

3 Aby przygotować salsę, zmiksuj orzechy

włoskie na grubo okruszyć, następnie dodaj anchois, harisję i natkę, i ponownie zmiksuj przez chwilę, tylko by wszystko połączyć. Wymieszaj soki z cytryny i mandarynki, dodaj 1 łyżkę do salsy razem z oliwą z oliwek. Zmiksuj, by połączyć i dopraw do smaku.

4 Rozgrzej trochę oleju rzepakowego na patelni ustawionej na dużym ogniu. Smaż segmenty mandarynek, do momentu, gdy zaczną się karmelizować i przypalać. Makaron i cykorię umieść w dużej salaterce, dopraw do smaku i dodaj trochę soku z cytryny i mandarynki. Wymieszaj, następnie ułóż na półmisku. Na wierzchu ułóż ciecierzycę, pieczone marchewki, burratę i smażoną mandarynkę, a następnie dopraw salsą i podawaj.

KORZYŚCI wapń • błonnik • witamina C • 4 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 829 kcal • 57 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 49 g węglowodanów • 30 g cukru • 13 g błonnika • 23 g białka • 2,1 g soli





Pavlova z maderą i mandarynkami

To wielka strata, robić tort bezowy tylko w lecie. Dodanie do niego ciemnej czekolady i orzechów oraz kremówki z nutą madery i mandarynki czyni go idealnym deserem na zimę, podobnym w smaku do klasycznego trifle.

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE 40 min PRZYZRĄDZANIE 2 godz.

4 średnie białka jaj
220 g cukru pudru
1/2 łyżeczki białego octu winnego
100 g orzechów włoskich
80 g gorzkiej czekolady, roztopionej i schłodzonej
NADZIENIE
300 g mandarynek, obranych, bez albedo
100 ml madery
450 ml kremówki

10 g ciemnej czekolady, startej

1 Z grubsza posiekaj mandarynki. Wymieszaj z maderą i odłóż, by się przegryzły.
2 Nagrzej piekarnik do 110 st. C (90 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 1/4. Wyłóż dwie blachy do pieczenia pergaminem. Ubij białka w czystej misce lub stojącym mikserze. Nie przestając ubijać, stopniowo dodawaj cukier, aż piana będzie gęsta i błyszcząca, a następnie dodaj ocet i jeszcze chwilę ubijaj. Orzechy włoskie wymieszaj z rozpuszczoną czekoladą, a następnie wmieszaj delikatnie do piany, tak, by masa wyglądała jak marmur.
3 Wyłóż pianę na blachy do pieczenia, robiąc z niej dwa krążki o średnicy około 20–25 cm. Piecz przez 2 godziny, aż beza będzie chrupka, ale delikatnie miękka w środku. Nie martw się, jeśli pęknie; nadal będzie smakować wyśmienicie. Wyjmij z piekarnika i ostrożnie podnieś bezy na pergaminie, po czym umieść na kratce, aby

ostygły. Oderwij pergamin od bezy, a następnie użyj szerokiego noża, by podnieść i umieścić jedną bezę na półmisku lub paterze.

4 Ubij śmietanę, ale nie za mocno. Kilkoma ruchami wmieszaj połowę mandarynek z maderą. Rozprowadź nieco ponad połowę kremu na jednej bezie i przykryj drugą. Pozostały krem wyłóż na wierzch. Posyp startą ciemną czekoladą i podawaj. Możesz zrobić ciasto dzień wcześniej i trzymać w lodówce.

PORCJA ZAWIERA: 591 kcal • 44 g tłuszczu • 22 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 39 g węglowodanów • 36 g cukru • 2 g błonnika • 6 g białka • 0,2 g soli

Zupa marchewkowa w stylu curry z salsą z kolendry

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE
14 min PRZYZRĄDZANIE 40 min

2 łyżki oleju rzepakowego
1 łyżeczka nasion kozieradki
po 2 łyżeczki ziaren kminku i kolendry
8 zielonych strączków kardamonu
3 cebule, drobno posiekane
1,2 kg marchewki, w plasterkach
4 pomidory, posiekane
duży kawałek świeżego imbiru, posiekanego
2 zielone papryczki chilli, posiekane
1 łyżeczka kurkumy
2 łyżeczki garam masala
2 litry bulionu warzywnego
1 cytryna, sam sok
200 ml pełnego mleka, kokosowego lub z nerkowców
salsa z kolendry i orzechów nerkowca, do podania (patrz przepis obok)
dymka, w plasterkach, do podania

1 Rozgrzej olej na patelni. Dodaj nasiona i kardamon, smaż dopóki nie zaczną skwierczeć. Wrzuć cebulę i marchewkę, po czym smaż przez kilka minut, aż zaczną się rumienić i pachnieć, a następnie dodaj pomidory, imbir, chili, przyprawy i 2 łyżeczki soli. Duś 8–10 minut, mieszając od czasu do czasu.

2 Dodaj bulion, zagotuj, po czym gotuj na wolnym ogniu przez 40 minut, do momentu, gdy marchewki będą naprawdę delikatne. Zostaw do przestygnięcia, a następnie zmiksuj na gładką zupę. Dodaj sok z cytryny i dopraw do smaku. Znow postaw na gazie, dodaj mleko i podgrzej. Podawaj z salsą z kolendry i dymką.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • błonnik • 3 z 5 porcji
warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 197 kcal • 7 g tłuszczu • 1 g nasyconych
kwasów tłuszczowych • 23 g węglowodanów • 20 g cukru
• 10 g błonnika • 5 g białka • 2,7 g soli

Salsa z kolendry i nerkowców

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYZRĄDZANIE
10 min

100 g orzechów nerkowca, uprażonych
1 łyżeczka nasion kolendry, uprażonych
½ łyżki oleju rzepakowego lub orzechowego
1 dymka, z grubsza posiekana
pęczek kolendry
½ zielonego chilli, bez pestek
1 limonka, sam sok

1 Zmiksuj nerkowce i nasiona kolendry na okruchy. Dodaj olej i miksuj, aż wszystko się połączy, a następnie dodaj pozostałe składniki i miksuj do konsystencji pesto.

2 Dopraw solą i sokiem z limonki do smaku. Rozrzedź łyżką wody i miksuj do uzyskania kremowej konsystencji.

KORZYŚCI wegański • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 114 kcal • 9 g tłuszczu
• 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 3 g węglowodanów • 1 g cukru • 1 g błonnika
• 4 g białka • 0 g soli



Wiejska zapiekanka z wieprzowiną i selerem

Ten przepis wymyśliłam przypadkiem, gdy odkryłam któregoś razu, że mam w zamrażarce mielone mięso z dzika, a w lodówce seler korzeniowy i jakiś smutno już wyglądający seler naciowy. Od tamtej pory jest to jedno z dań, jakie zimą często gości na moim stole. Jeśli nie możecie znaleźć mięsa dzika, wieprzowina lub wołowina też mogą być. Seler korzeniowy jest jednym z moich ulubionych warzyw, a jego truflowy posmak sprawia, że ta zapiekanka jest naprawdę pyszna.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE
20 min PRZYZRZĄDZANIE 1 godz. 10 min

1 łyżka oliwy z oliwek, plus trochę na wierzch
1 cebula, drobno posiekana
500 g mielonego mięsa wieprzowego lub z dzika
pęczek pietruszki, łodygi i listki posiekane osobno
2 ząbki czosnku, zmiażdżone
po szczypcie nasion kopru włoskiego i suszonych płatków chili

1/2 łyżeczki zmielonego cynamonu
szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej
120 ml białego wina
2 pomidory, posiekane
4 łodygi selera naciowego, pokrojone na 5 cm kawałki
400 ml bulionu drobiowego
masło, do nasmarowania formy
WIERZCH
1 seler korzeniowy, obrany i pokrojony na duże kawałki
1 liść laurowy
200 ml mleka
30 g parmezanu, plus trochę skórki, jeśli ją masz
1 łyżka crème fraîche lub jogurtu naturalnego
1 gałązka rozmarynu, posiekana

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Rozgrzej olej na patelni i smaż cebulę z mięsem, łodyżkami natki, czosnkiem, nasionami kopru włoskiego, płatkami chili, cynamonem, gałką muszkatołową i szczyptą soli przez 8–10 minut, aż mięso się zrumieni. Wlej wino i zmniejsz temperaturę o jedną trzecią,

a następnie dodaj pomidory i smaż kolejne 3 minuty. Dodaj seler i duś jeszcze 10 minut, następnie dodaj bulion i skórki parmezanu, jeśli je masz, i częściowo przykryj patelnię. Gotuj przez 20 minut lub momentu, gdy seler będzie delikatny, a mieszanka wygląda na odparowaną z nadmiaru wody, ale nie suchą, a następnie włącz liście natki.

2 Tymczasem przygotuj wierzch zapiekanki. Wrzuć seler do rondla z liściem laurowym. Zalej mlekiem i dodaj szczyptę soli, następnie przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 10–15 minut, do miękkości. Zmiksuj z parmezanem i crème fraîche lub jogurtem. Dopraw do smaku.

3 Przełóż mięso do posmarowanego masłem naczynia do zapiekania. Na wierzch wyłóż masę z selera i posyp rozmarynem. Skrop oliwą z oliwek i zapiekaj przez 30 minut, aż wierzch zrobi się złoty.

KORZYŚCI wapń • błonnik • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • żelazo

PORCJA ZAWIERA: 440 kcal • 25 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 10 g węglowodanów • 9 g cukru • 7 g błonnika • 34 g białka • 0,9 g soli



Pstrąg faszerowany serem Podlaskim i ziołami



Składniki

- 4 pstrągi świeże patroszone
- 150 g sera Podlaskiego MSM Mońki
- 3 ząbki czosnku
- 50 g masła
- 3 łyżki świeżych posiekanych ziół (rozmaryn, szalwia, melisa, tymianek, natka pietruszki)
- sól, pieprz i płatki chili do smaku
- olej rzepakowy



Wykonanie

Pstrągi umyć i osuszyć. Doprawić solą i pieprzem a następnie odstawić na 2-3 godziny do lodówki. Ser pokroić w paseczki, dodać posiekany czosnek i zioła, posiekane masło oraz płatki chili do smaku. Wszystko wymieszać. Powstałym farszem wypełnić pstrągi. Następnie natłuścić olejem i upiec w rozgrzanym do 180°C piekarniku na złoty kolor (około 25-30 minut).



Tradycja smaku z doliny Biebrzy

Moniecka Spółdzielnia Mleczarska w Mońkach powstała w 1972 roku i specjalizuje się w produkcji smakowitych serów dojrzewających typu szwajcarskiego i holenderskiego, dostępnych zarówno w bloku, jak i w wersji plastrowanej. Ponadto w ofercie odnaleźć można aksamitne serki oraz masło ekstra.

www.msm-monki.pl





ŚWIĄTECZNY
NIEZBĘDNIK

SPOSÓB NA PROSTE ŚWIĘTA...

Nie tak nie pomaga okiełznać świątecznego stresu jak trochę dobrej organizacji – poczuwszy od zaostření noży (lub kupienia nowych) i odnalezienia głęboko schowanej sosjerki, po przygotowanie zawczasu, a potem zamrożenie sosu chlebowego. A dla ułatwienia etapu późniejszego dodaliśmy zdjęcie, jak krok po kroku pokroić indyka.

Ułatw sobie życie i zaopatrz się w niezbędne przybory kuchenne. Oto cztery naszym zdaniem niezbędne akcesoria.

1 PORZĄDNA OBIERACZKA DO WARZEW

Kiedy staniesz twarzą w twarz z górą warzyw do obrania, obieraczka będzie jednym z najważniejszych podczas świąt przyborów kuchennych. Kup nową, jeśli twoja jest tępa.

SOLIDNA DESKA DO KROJENIA

2 Zwróć uwagę, aby twoja deska do krojenia miała wgłębienie, w którym będą mogły się zbierać wyciekające podczas krojenia upieczonego mięsa soki – dzięki temu po pokrojeniu indyka z łatwością będziesz je mógł wlać do sosu. Drewniana deska, w przeciwieństwie do metalowej, będzie łaskawsza dla twoich noży.

3 OSTRY NÓŻ DO KROJENIA MIĘSA

Kiedy już twój indyk idealnie się wypieczy, ostatnią rzeczą której byś chciał jest zniszczenie efektu poprzez krojenie go tępym nożem. Dlatego albo zainwestuj w ostrzałkę do noży i podreperuj nią swoje, albo zrób sobie wcześniejszy prezent pod choinkę.

4 FOLIA ALUMINIOWA DO INDYKA

Powinna być na tyle duża, byś mógł nią przykryć indyka. Zamów lub kup ją dostatecznie wcześnie, gdyż często brakuje jej w sklepach tuż przed świątami. Tak, potrzebujesz większej folii – w przeciwnym razie, aby przykryć indyka, będziesz musiał stworzyć skomplikowane origami z węższych arkuszy.

JAK POKROIĆ INDYKA

Deska do krojenia z antypoślizgowymi wypustkami od spodu nie będzie się ślizgać podczas krojenia indyka. Jeśli takiej nie masz, pomocny będzie duży widelec.



Krok 1 Rozwiąż nogi. Przytrzymaj indyka widelcem i zrób głębokie nacięcie pomiędzy udkiem a korpusem. Pociągnij za udko i dociśnij je do dołu. Przetnij staw pomiędzy kośćmi, aby odciąć nogę. Powtórz z drugiej strony.



Krok 2 Przetnij staw między udkiem a pałką. Przytrzymaj pałkę w pozycji pionowej i pokrój mięso w plasty.



Krok 3 Tuż u podstawy piersi zrób głębokie nacięcie aż do żeber – dzięki temu, gdy zaczniesz później odkręcać z piersi plasty mięsa, będą one łatwo odpadać.



Krok 4 Przytrzymaj stabilnie indyka i zacznij odkręcać plasty mięsa, pociągając ostrzem noża w kierunku od szyi do klatki piersiowej.

PLAN PRZYGOTOWAŃ ŚWIĄTECZNYCH

Z naszym trzydniowym planem przebrniesz przez święta bez stresu. Przygotuj ile możesz zawczasu, pamiętając o tym, że będziesz potrzebować miejsca w lodówce lub zamrażalniku. Po prawej stronie znajdziesz rozpiskę rzeczy, które możesz przygotować z wyprzedzeniem.

NA KILKA DNI PRZED ŚWIĘTAMI

3 dni wcześniej

- Opróżnij lodówkę, aby zrobić miejsce na wszystkie te potrawy, które wymagają schłodzenia.
- Zadbaj o to, aby w zamrażalniku było dużo lodu – zamrażaj wodę partiami w pudełeczkach lub workach albo kup już gotowy (lód to jedna z tych rzeczy, których brakuje w sklepach akurat wtedy, kiedy go potrzebujesz).
- Jeśli możesz, przygotuj deser i wstaw go do lodówki lub zamroź.

2 dni wcześniej

- Umieść indyka w solance i odstaw, aby się moczył.
- Zrób przystawkę, jeśli dasz radę.
- Zrób sos do indyka lub chociaż jego bazę (zasmażkę).
- Przygotuj jak najwięcej wybranych przez siebie warzyw.

Dzień wcześniej

- Przygotuj dodatki do indyka, nadzienie i dipy do warzyw.
- Wstaw do lodówki wino, które wymaga schłodzenia.
- Przygotuj wszystkie potrzebne talerze, sosjerkę, najlepsze szklanki oraz kieliszki, itp.
- Zważ indyka i oblicz czas pieczenia, aby wiedzieć, o której godzinie wstać i zabrać się do pracy. W formularzu poniżej wpisz czas podania lunchu, po czym oblicz wstecz i wpisz godziny reszty przygotowań.
- Niektóre rasy indyków pochodzące ze specjalistycznych gospodarstw mogą wymagać krótszego czasu pieczenia. Jeśli takiego kupiłeś sprawdź, co zaleca producent.

DZIEŃ BOŻEGO NARODZENIA

Aby lunch był gotowy na godz. ____

Wymij indyka przynajmniej na godzinę przed pieczeniem; im większy indyk, tym dłuższy czas pieczenia. Zleć to komuś z rodziny, abyś nie musiała wstawać z łóżka.

____ Rozgrzej piekarnik (kolejny obowiązek do zlecenia komuś innemu).

____ Umieść indyka w piekarniku.

____ Ugotuj/upiecz dodatki do indyka (możesz to zrobić jeszcze zanim włożysz indyka do piekarnika, jeśli pieczesz tylko jego tzw. koronę, czyli korpus bez nóg i skrzydełek).

____ Wstaw ziemniaki do piekarnika na półkę pod indykiem.

____ Wymij indyka z piekarnika i odstaw, aby odpoczął. Przetaw ziemniaki na wyższą półkę.

____ Jeśli zostały ci jeszcze do upieczenia jakieś warzywa, wstaw je teraz do piekarnika.

____ Zrób lub wykończ sos.

____ Podgrzej wszelkie wcześniej przyrządzone dodatki do indyka, takie jak sosy czy upieczone/ugotowane wcześniej warzywa.

____ Wymij ziemniaki z piekarnika i podgrzej talerze.

____ Pokrój indyka, a wszelkie wyciekające z niego soki wlej do sosu.

PRZYPADNE PODPWIEDZI, KTÓRE ŚWIĄTECZNE POTRAWY, MOŻESZ PRZYGOTOWAĆ Z WYPRZEDZENIEM

ZAMROŹ ZAWCZASU

Sosy

(żurawinowe, kasztanowe, chlebowe)

Wszystkie możesz zamrozić na płasko w szczelnie zamykanych torebkach. Dzięki temu zajmiesz minimum miejsca w zamrażalniku.

Masełka smakowe

Wszelkie resztki masełek możesz wykorzystać w drugi dzień świąt do okraszenia resztek pieczonych warzyw, a nawet wiele dni później.

Kapusty, tadjiny

Niektórzy twierdzą, że odmrożone są dużo lepsze niż przygotowane na świeżo. Podziel je na porcje i zamroź w woreczkach.

Babeczki, muffiny

Kilka "zapasowych" partii możesz zamrozić i podgrzać później, w razie potrzeby.

PRYZRĄDŹ ZAWCZASU

UNIKNIESZ STRESU I PRZEMĘCZENIA

Większość potraw możesz przygotować do 2 dni wcześniej.

Jeśli korzystasz z naszych przepisów, zwróć uwagę na wskazówki dot. przechowywania, które podajemy zazwyczaj na końcu przepisu.

SMAKI DOBRZE SIĘ POŁĄCZĄ

Niektóre dania są smaczniejsze, gdy się "przegryzą". Tak jest np. z sałatką jarzynową albo śledziami w oleju. Dania, które smakują lepiej po 24 godzinach, zaplanuj i przygotuj z wyprzedzeniem.

KONSYSTENCJA I TEMPERATURA BĘDĄ IDEALNE

Na przykład deser trifle z białą czekoladą albo wszelkie musy czekoladowe. Trzymaj je w lodówce, aż nadejdzie moment podania deseru.



Redaktor współpracujący z Good Food, Tom Kerridge, jest prezydentem programów BBC i szefem kuchni *The Hand & Flowers*, *The Coach* oraz nowego przedsięwzięcia – *The Butcher's Tap* – wszystkie mieszczą się w Marlow, Bucks. Fragmenty jego ostatniej książki pt. *Dieta Szczęścia*, publikowaliśmy na łamach GoodFood. [Twitter](#) [Instagram](#) @ChefTomKerridge

TOM KERRIDGE I JEGO...

Drugi dzień Świąt

Szef kuchni BBC, Tom Kerridge, gotuje prawdziwe smakołyki dla swoich przyjaciół, w tym bezpretensjonalną, aromatyczną i niesamowicie pyszną roladę z kielbasy.

zdjęcia PETER CASSIDY



Rolada tuluska*

Nie ma nic lepszego niż świeżo upieczona kielbasiana rolada, z warstwowym ciastem i sycącym mięsistym nadzieniem. Uwielbiam też mocny, wyrazisty smak kielbasy z Tuluzy. Połączyłem więc w tym przepisie to, co najlepsze z dwóch światów i zrobiłem z kielbasianej rolady danie główne, zmieniając ją w rodzaj kielbasianego... Wellingtona.

LICZBA PORCJI 10 PRZYGOTOWANIE 35 min plus przynajmniej 3 godziny w lodówce PRZYZRĄDZANIE 45 min

**320 g ciasta francuskiego
mąka, do podsypiania
3 duże żółtka, roztrzepane
2 łyżeczki liści tymianku
2 łyżeczki czarnych nasion gorczycy**

**NADZIENIE
1 kg tłustego mięsa wieprzowego, mielonego
200 g surowego boczku, bardzo drobno posiekanego lub zmielonego**

**2½ łyżeczki ziarenek czarnego pieprzu,
utłuczonych lekko w moździerzu
1½ łyżeczki cukru muscovado
½ łyżeczki mielonej gałki muskatołowej
5 ząbków czosnku, startych
1 łyżeczka słodkiej papryki
100 g świeżej bułki tartej
po małej garści liści szalwii i natki pietruszki,
posiekanych**

1 Aby zrobić nadzienie, przełóż wszystkie składniki do dużej miski i porządnie dopraw solą. Połącz wszystko rękami. Połóż duży arkusz folii spożywczej na blacie, nałóż na nią nadzienie i uformuj roladę o grubości 8 cm. Zawij ją ściśle w folię. Wstaw do lodówki na 3 godziny lub na noc, aby lekko stwardniała, a smaki się przegryzły.
2 Połóż arkusz ciasta na posypanej mąką powierzchnię, posyp go lekko mąką, a następnie rozwałkuj ciasto – cały płat powinien się zwiększyć o około ćwiartkę. Posmaruj całe ciasto odrobiną roztrzępanego jajka. Ułóż roladę na połowie ciasta, pozostawiając odstęp około 5 cm od brzegu.

Przykryj mięso długim bokiem ciasta i wyrównaj krawędzie. Ściśnij brzegi, aby je połączyć i przenieś na blachę do pieczenia wyłożoną pergaminem. Posmaruj roladę żółtkiem i wstaw do lodówki na 20 minut. Możesz ją teraz zamrozić na ok. miesiąc.
3 Nagrzej piekarnik do 210 st. C (190 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 7. Roladę posmaruj jeszcze raz żółtkiem, a następnie ozdób małymi nacięciami. Lekko wciśnij liście tymianku i nasiona gorczycy w wierzch ciasta. Piecz przez 25 minut. Zmniejsz temperaturę do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), poziomu 4 w gazowym i piecz przez kolejne 20 minut, aż rolada będzie miała złocisto-brązowy kolor, a podstawa ciasta będzie upieczona i chrupiąca. Wyjmij z piekarnika i zostaw do przestygnięcia na kratce ustawionej nad blachą do pieczenia, na 20 minut, zanim ją podasz.

**PORCJA ZAWIERA: 397 kcal • 26 g białka • 16 g węglowodanów
• 25 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 2 g błonnika • 1 g cukru • 1,2 g soli**

Marynowana czerwona kapusta z orzechami i jabłkiem

Zawsze marynuję dużą porcję czerwonej kapusty mniej więcej na tydzień przed świętami Bożego Narodzenia, aby delektować się nią przez cały świąteczny czas. Jako dodatek do głównego dania, smakuje mi bardziej niż duszona, ponadto, łatwo ją przekształcić w piękną zimową sałatkę, która bardzo dobrze sprawdza się jako dodatek do wędlin i rolad z kielbasy.

LICZBA PORCJI 10 PRZYGOTOWANIE 25 min PRZYZRĄDZANIE 5 min

1 mała czerwona kapusta, drobno posieka-

**na (najlepiej mandoliną)
2 czerwone cebule, drobno pokrojone (najlepiej mandoliną)
1 suszone czerwone chili
2 jagody jałowca
2 ziarenka ziela angielskiego
200 ml octu z czerwonego wina
75 g cukru demerara
100g połówek orzechów włoskich, uprażonych i lekko zmiażdżonych w moździerzu
1 mały pęczek koperku, posiekany
3 jabłka, ze skórką, pokrojone w plasterki**

1 Kapustę i cebulę włóż do miski i posyp 2 łyżeczkami soli morskiej, a następnie wymieszaj. Odstaw na bok na 20 minut.
2 Tymczasem, do rondla wlej 200 ml wody

i dodaj chilli, jałowiec, ziele angielskie, ocet i cukier, a następnie doprowadź do wrzenia. Przełóż kapustę na sito i oplucz pod zimną wodą, aby usunąć nadmiar soli. Zapakuj do dużego, czystego pojemnika i zalej ciepłym płynem. Załóż pokrywkę i wstaw kapustę do lodówki. Możesz to wszystko zrobić na tydzień przed świętami.

3 Aby przygotować sałatkę, odciśnij kapustę i wyrzuć suszone chili. Zostaw ją na chwilę, by nabrała temperatury pokojowej, następnie wymieszaj z orzechami, koperkiem i pokrojonym jabłkiem. Przełóż sałatkę do dużej miski sałatkowej i podawaj.

KORZYŚCI witamina C • 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 116 kcal • 7 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 8 g węglowodanów • 8 g cukru • 3 g błonnika • 3 g białka • 0,5 g soli

Pieczone ziemniaczki z serem brie i trufkami

Ten przepis jest również świetnym sposobem na wykorzystanie pozostałych z poprzednich dni pieczonych ziemniaków. Trufka jest opcjonalna, ale w końcu to Boże Narodzenie!

LICZBA PORCJI 10 PRZYGOTOWANIE 5 min PRZYZRĄDZANIE 45 min

5 dużych ziemniaków w mundurkach, ugotowanych, schłodzonych i pokrojonych w kliny lub 10 dużych pieczonych

**ziemniaków z resztek, przekrojonych na pół
50 g masła, stopionego
150 g dojrzałego brie, pokrojonego w kostkę
3 łyżeczki świeżych listków tymianku
odrobina oleju truflowego, do podania (opcjonalnie)
świeże wiórki trufkowe (opcjonalnie)**

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Umieść ziemniaki w dużej blasze do pieczenia i skrop stopionym masłem. Piecz przez 30 minut

lub do momentu, aż zaczną się robić chrupiące i złotobrzowe.

2 Rozrzuć brie i tymianek na ziemniakach i wstaw do piekarnika na kolejnych 15 minut, aż ser się stopi i zacznie bulgotać. Wyjmij ziemniaki z piekarnika, skrop olejem truflowym i posyp dużą ilością wiórków trufli, jeśli udało ci się je zdobyć.

KORZYŚCI bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 210 kcal • 10 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 24 g węglowodanów • 1 g cukru • 3 g błonnika • 6 g białka • 0,3 g soli

*Saucisse de Toulouse (kielbasa z Tuluzy, kielbasa tuluska) – to rodzaj francuskiej kielbasy wieprzowej wywodzącej się z Tuluzy.

Kierownik sesji CHERRY FERMOR | Styl: dań JACK SARGESON | Styl: TONIA SHUTTLEWORTH

Trifle z białą czekoladą

Trifle to klasyczny deser na tę porę roku, a krem z białej czekolady i marakui to naprawdę wyjątkowe połączenie smaków.

LICZBA PORCJI 10 PRZYGOTOWANIE

35 min plus chłodzenie przez noc

PRZYZRĄDZANIE 15 min

350 g ciasta cytrynowego (my użyliśmy Lemon Drizzle)

120 ml białego rumu

8 owoców marakui

50 g płatków kokosa, uprażonych

KREM Z BIAŁĄ CZEKOLADĄ

375 ml pełnego mleka

125 ml kremówki

50 g drobnego cukru

350 g białej czekolady, plus ekstra do podania

7 dużych żółtek jaj

KREM WANILIOWY

600 ml kremówki

3 laski wanilii, tylko nasiona

50 g cukru pudru

2 limonki, sama otarta skórka

1 Aby zrobić krem, wymieszaj mleko, śmietanę i cukier w rondelku i doprowadź do wrzenia. Tymczasem, ustaw szklaną miskę nad rondlem z delikatnie gotującą się wodą. Połam białą czekoladę, włóż do miski i pozostaw do stopienia. Żółtka przygotuj w osobnej misce.

2 Po doprowadzeniu śmietanki do wrzenia, przelej ją do miski z żółtkami, cały czas ubijając. Przelej miksturę znów do rondla i gotuj na małym ogniu, energicznie mieszając, aż mieszanina osiągnie temperaturę 85 °C na termometrze elektronicznym lub krem zgęstnieje tak, że na pokrytym nim grzbiecie łyżki, narysujesz palcem linię, która się nie zleje. Przelej krem przez sito do rozpuszczonej

czekolady i szybko wymieszaj. Przelej do miski, przykryj folią spożywczą i wstaw do lodówki na noc.

3 Następnego dnia pokrusz ciasto na dno dużej szklanej salaterki lub pojedynczych szklanek i zalej rumem oraz połową mięszu z marakui. Zostaw na 10 minut, a następnie napełnij kremem z białej czekolady. Wstaw do lodówki.

4 Ubij kremówkę z wanilią, cukrem i skórką z limonki, a następnie przełóż do foliowego worka lub sprycy z końcówką gwiazdkową. Wyciśnij bitą śmietanę na wierzch deseru, następnie udekoruj pozostałym mięszem marakui, kokosem i startą białą czekoladą. Trzymaj w lodówce do momentu podania. Możesz przygotować ten deser dzień wcześniej, a udekorować przed podaniem.

PORCJA ZAWIERA: 864 kcal • 64 g tłuszczu • 37 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 54 g węglowodanów • 48 g cukru • 3 g błonnika • 9 g białka • 0,4 g soli



Victoria Moore Wyjątkowe grono

Dlaczego grenache jest idealnym dodatkiem do świątecznych potraw.

@how_to_drink @PlanetVictoria



Grenache to bezsprzecznie najbardziej uroczyste z winogron. Potrafią zamknąć w sobie upalne letnie słońce, co sprawia, że są idealną zawartością kieliszka w mroźną zimową noc. Powstaje z nich

wino, które ma wspaniałą jakość, jak zmiażdżony karmazynowy aksamit; smakuje jak confit z czerwonych jagód, ma też drażniący rozbłysk alkoholu, który tańczy i rozgrzewa cię już w momencie, gdy podnosisz kieliszek do ust. Dla mnie nie byłoby prawdziwych Świąt Bożego Narodzenia, gdybym nie miała w domu grenache. To wyjątkowe grono rośnie na całym świecie, ale szczególnie warte wspomnienia są trzy miejsca. Grenache to najważniejszy gatunek winogron w Châteauneuf-du-Pape, a także podpora całego południowego regionu Rhône. Tutaj grenache często ma cień posmaku, który przypomina mi pumeks, suszony tymianek i suchość śródziemnomorskich zarośli. Zbocza w północno-wschodniej Hiszpanii są kolejnym doskonałym źródłem; tutaj garnacha – jak jest nazywana – smakuje bardziej pluszowo i mniej ziołowo. Jak soczysta, pieczona truskawka – ten smak wychodzi na pierwszy plan. Trzecie miejsce, gdzie grenache świetnie sobie radzi to Australia, a konkretniej McLaren Vale i Dolina Barossa, gdzie ze starej winorośli grenache powstaje wino, które jest intensywnie soczyste, z nasycającym smakiem morwy, który otula cię od pierwszego łyku.

“ Grenache to gatunek winogron wystarczająco owocowy i pikantny, by sprostać kakofonii smaków na świątecznym stole ”

Jak więc najlepiej rozmieścić grenache wśród artylerii alkoholi na święta Bożego Narodzenia? Jego miękka, przyjemna jakość sprawia, że jest idealnym kieliszkiem czerwonego wina na zimowym przyjęciu.

Poszukajcie niedrogiej wersji z DO z Campo de Borja w Aragonii, (Hiszpania), takiej jak Tesco Old Vines Garnacha 2016. Ten gatunek winogron jest też wystarczająco owocowy i pikantny, by sprostać kakofonii smaków na świątecznym stole. Świetnie sprawdzi się do klasyka sezonu świątecznego, czyli pieczeni z szynki. Do jej różowych plasterków szczególnie lubię bogactwo owoców, które charakteryzuje australijskie grenache: spróbujcie Yalumba Barossa Bush Vine Grenache z 2015 (Co-op), wyprodukowanego z owoców winorośli zasadzonych między 1898 a 1973 rokiem. To dziedzictwo naprawdę czuć w trunku. Jeśli wolicie białe, do pieczeni z szynki spróbujcie rieslinga: podkreśli soczystość mięsa. Wypróbujcie na przykład chilijskiego Cono Sur Reserva Especial Riesling z 2016 roku (np. Tesco). Natomiast butelka, którą trzymam w kuchni specjalnie na zimne noce, łączy łagodność z pikantną nutą, która charakteryzuje mieszanki na bazie grenache pochodzące z Côtes du Rhône lub Costières de Nîmes we Francji. Spróbujcie Le Clarion des Anges z 2015, Costières de Nîmes – to wino, które z przyjemnością można pić właściwie każdego dnia.

Victoria Moore jest wielokrotnie nagradzaną felietonistką i autorką książek. Najnowsza z nich to *The Wine Dine Dictionary* (wyd. Granta).

CO CZYTAM W TYM MIESIĄCU

Dry: koktajle bezalkoholowe, kordiały i sprytne mikstury, autorstwa Clare Liardet (Bantam Press)

Wszyscy trochę utknęliśmy w miejscu, jeśli chodzi o napoje bezalkoholowe. Ta piękna, oprawiona w twarde okładki książka pełna jest dobrych pomysłów, zaczynając od efektownych koktajli, po szybkie rozwiązania, jak Crodino. Warto kupić tę książkę dla siebie, lub na prezent.

Co jeść z ...



+



+



Włoskie Finest Falanghina z 2016 roku
Z winogron falanghina produkuje się orzeźwiające białe wina z nutą kwiatu pomarańczy. Oszałamiająco pyszne solo, jak również z warzywną sałatką lub zapiekanką.

Australijskie Jim Barry The Lodge Hill Shiraz z 2014 roku
To atramentowo-czarne wino, którego słodko-dojrzały smak czarnych jagód wymieszanych z lukrecją fantastycznie sprawdzi się w duecie z dziczyzną.



www.cykoria.com.pl



skanuj
i wejdź na stronę

CYKORIA S.A. Wierchosławice 15, 88-140 Gniewkowo
tel: (52) 355 20 00 do 03, fax: (52) 355 82 11
e-mail: cykoria@cykoria.com.pl

Rozkosznie lekkie PRZYJĘCIE

Koktajlowe smakołyki mogą być tylko na jeden kęs, ale zawierać taką ilość tłuszczu i kalorii, która szybko zsumuje się do pokaźnej liczby. Poniższe lżejsze opcje są pod tym względem o wiele lepsze i mogą nawet przynieść nieoczekiwane korzyści dla zdrowia. Dodatkowo, każdy przepis ma dwie różne propozycje podania.

przepisy **SARA BUENFELD** *zdjęcia* **MIKE ENGLISH**

Klopsiki z kurczakiem i bazylią
Bogate w białko kaski spowalniają wchłanianie i działanie alkoholu

Nadziewane jaja koktajlowe
Pełne smaku chorizo nadaje im charakteru jajek po szkocku bez zbędnych kalorii i tłuszczu

Verrine z awokado
Awokado zapewnia korzystną równowagę potasu i sodu, jest też bogate w tłuszcze dobre dla serca

Tartinki żytnio- buraczane

Pełne ziarno hamuje apetyt, dzięki czemu nie mamy ochoty na niekończące się podjadanie

Ciasteczka rybne z curry

Ryba jest źródłem wysokiej jakości białka, które pomaga wolniej trawić, dzięki czemu dłużej jesteśmy najedzeni

Kanapeczki z ogórkiem i serem pleśniowym

Plasterki ogórka możesz wliczyć do swoich pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców dziennie, na dodatek mają mało kalorii

Tartinki żytnio-buraczane

LICZBA PORCJI 28 (12 z pastrami i 16 z makrelą)
PRZYGOTOWANIE 15 min BEZ GOTOWANIA

4 łyżki jogurtu greckiego
2 łyżeczki angielskiej musztardy
4 kromki chleba z pełnoziarnistej, mieszanej mąki (żyto, owies i jęczmień)
4 gotowane buraki, około 230 g, pokrojone w bardzo cienkie plasterki
Z PASTRAMI
4 plasterki pastrami, około 50 g
2 korniszony koktajlowe, bardzo cienko pokrojone w plasterki
Z MAKRELĄ
50 g makreli wędzonej, bez skóry, podzielonej na 16 kawałków
1/2 małej czerwonej cebuli, cienko pokrojonej
gałązki świeżego kopru

- 1 Wymieszaj jogurt z musztardą, a następnie rozsmaruj na chlebie i obłóż plasterkami buraków, zachodzącymi na siebie, tak, aby uzyskać równą powierzchnię.
- 2 By zrobić tartinki z pastrami, przykryj buraki całkowicie plasterkami pastrami, a następnie pokrój je na sześć paluszków, a na wierzchu każdego z nich ułóż plasterkę korniszona.
- 3 By zrobić tartinki z makrelą, pokrój każdy kawałek chleba na osiem kwadratów. Udekoruj makrelą i czerwoną cebulą, a następnie posyp odrobiną kopru. Trzymaj je w lodówce, aż do momentu podania. Przechowasz je w lodówce do jednego dnia.

KORZYŚCI mało kalorii

PORCJA Z PASTRAMI ZAWIERA: 38 kcal • 1 g tłuszczu • 0,5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 5 g węglowodanów • 0 g cukru • 1 g błonnika • 1 g białka • 0,3 g soli

PORCJA Z MAKRELĄ ZAWIERA: 43 kcal • 2 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 5 g węglowodanów • 1 g cukru • 0 g błonnika • 3 g białka • 0,1 g soli

Ciasteczka rybne z curry

LICZBA PORCJI 24 (po 12 każdego rodzaju – łatwo podwoić ich ilość) PRZYGOTOWANIE 20 min PRZYZRĄDZANIE 15 min

2 dymki
400 g polędwicy z dorsza, bez skóry, w kostkach
1/4 pęczka świeżej kolendry
1 duże jajko
2 łyżeczki curry Madras w proszku
1 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżka mąki kukurydzianej
1 łyżka zmielonych migdałów
olej rzepakowy, do smażenia
NA KAŚKI Z MANGO
12 kawałków świeżego, dojrzałego mango
3 grubych plasterów ogórka, pokrojonych na ćwiartki
NA KAŚKI Z POMIDOREM
6 pomidorów cherry, przekrojonych na połowę
12 świeżych liści kolendry
POTRZEBNE BĘDĄ
24 patyczki koktajlowe

- 1 Dymkę zmiksuj pulsacyjnie, aby ją posiekać. Dodaj wszystkie pozostałe składniki, z wyjątkiem oleju i zmiksuj na pastę. Uformuj z niej 24 mini-ciastka.
- 2 Rozgrzej olej na dużej patelni. Smaż połowę ciastek przez 1–2 minuty z każdej strony, na złoty kolor. Zdejmij z patelni i usmaż resztę ciastek. Przechowuj w lodówce do dwóch dni.
- 3 Przed podaniem, nabij mango i ogórka na 12 patyczków koktajlowych, a następnie pomidorki cherry i listki kolendry na pozostałe patyczki. Podgrzej ciastka, jeśli chcesz, w piekarniku nagrzanym do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowym nastawionym na poziom 4, przez 10 minut. Patyczki z mango wbijaj w bok ciastek, a wersję z pomidorkami cherry w środek pozostałych ciastek.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • zdrowe

PORCJA Z MANGO ZAWIERA: 29 kcal • 1 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 2 g węglowodanów • 1 g cukru • 0 g błonnika • 0 g białka • 0,1 g soli

PORCJA Z POMIDOREM ZAWIERA: 25 kcal • 1 g tłuszczu • 0,1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g węglowodanów • 0,3 g cukru • 0,2 g błonnika • 4 g białka • 0,1 g soli

Kanapeczki z ogórkiem i serem pleśniowym

LICZBA PORCJI 32 (po 16 każdego rodzaju) PRZYGOTOWANIE 15 min BEZ GOTOWANIA

100 g sera ricotta
25 g sera Cashel Blue lub innego pleśniowego, pokrojonego
2 dymki, tylko biała część, bardzo drobno posiekana
1 ogórek, pokrojony w grube plasterki
WERSJA Z WINOGRONAMI
16 małych czarnych winogron
4 połówki uprażonych orzechów pecan, pokrojone w paseczki
WERSJA Z GRANATEM
40 g pestek granatu
kilka świeżych liści tymianku

- 1 Ubij ricottę z serem pleśniowym i dymką, na gładką masę. Ułóż plasterki ogórka na dużym półmisku. Na wierzchu każdego plasterka ułóż trochę pasty serowej (możesz to zrobić przy pomocy szprycy, jeśli zależy ci na profesjonalnym wyglądzie).
- 2 Połowę kanapeczek udekoruj winogronem i kawałkiem orzecha, pozostałe zrób z pestkami granatu i tymiankiem. Przechowuj w lodówce, aż do momentu podania. W lodówce możesz je trzymać do jednego dnia.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • zdrowy • bezglutenowy

PORCJA Z WINOGRONAMI ZAWIERA: 17 kcal • 1 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g węglowodanów • 1 g cukru • 0 g błonnika • 1 g białka • 0,1 g soli

PORCJA Z GRANATEM ZAWIERA: 12 kcal • 1 g tłuszczu • 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 0,6 g węglowodanów • 0,6 g cukru • 0 g błonnika • 1 g białka • 0,1 g soli



Nadziwane jaja koktajlowe

LICZBA PORCJI 24 (po 12 każdego rodzaju) PRZYGOTOWANIE 20 min PRZYZRĄDZANIE 10 min

12 średnich jaj
6 łyżek jogurtu bio
2 łyżeczki angielskiej musztardy
2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki

WERSJA Z ŁOSOSIEM
50 g wędzonego łososa
trochę świeżego kopru
WERSJA Z CHORIZO
25 g chorizo, bez skóry, drobno posiekanego

1 Jajka gotuj przez 7 minut, odcedź i wstaw do lodowatej wody, aby ostygły. Ostrożnie zdejmij skorupki, a następnie przekrój wzdłuż na pół. Żółtka wyjmij, przełóż do miski i utrzyj z jogurtem, musztardą i natką. Przełóż mieszaninę z powrotem do jaj.

2 W wersji z łososiem, na każdej połowie jajka ułóż kawałek ryby i posyp posiekany koperkiem.

3 W wersji z chorizo podsmaż chorizo delikatnie na patelni, aż wytopi się tłuszcz, a chorizo będzie chrupiące. Posyp nim jajka, gdy ostygną. Przechowuj w lodówce do momentu podania (ale nie dłużej niż jeden dzień).

PORCJA Z ŁOSOSIEM ZAWIERA: 59 kcal
• 4 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g węglowodanów • 1 g cukru • 0 g błonnika • 6 g białka • 0,3 g soli

PORCJA Z CHORIZO ZAWIERA: 59 kcal
• 4 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g węglowodanów • 1 g cukru • 0 g błonnika • 5 g białka • 0,3 g soli

Verrine z awokado

LICZBA PORCJI 16 (po 8 każdego rodzaju) PRZYGOTOWANIE 20 min BEZ GOTOWANIA

WARSTWY Z AWOKADO I POMIDOREM
2 dojrzałe awokado, obrane i bez pestki (średniej wielkości)
1/2 limonki, sok wyciśnięty
2 duże dojrzałe pomidory (225 g)
1 bardzo mała szalotka, pokrojona w ćwiartki
kilka kleksów sosu Worcestershire
1 łyżeczka przecieru pomidorowego
WERSJA Z KRABEM
125 g świeżego mięsa z kraba, (mieszanki białego i brązowego)
WERSJA PO MEKSYKAŃSKU
1 mała szalotka, bardzo drobno posiekana
220 g fasoli z puszki, odsączonej
1 1/2 łyżki drobno posiekanej kolendry
1/2 łyżeczki mielonego kuminu
1/2 limonki, sok wyciśnięty
sriracha, do podania (opcjonalnie)
4 łyżeczki jogurtu bio
wędzona papryka, do podania

1 Bardzo drobno posiekaj awokado, wrzuć do miski i dobrze wymieszaj z sokiem z limonki.

Z grubsza posiekaj pomidory, a następnie przełóż je do miski z szalotką, sosem Worcestershire i przecierem pomidorowym. Zmiksuj mikserem ręcznym, na gładko, aby zrobić coulis.

2 W wersji z krabem, przełóż połowę coulis z pomidorów do szklaneczek i dopełnij połową pasty z awokado. Na górze ułóż odrobinę brązowego i białego mięsa krabowego.

3 W wersji po meksykańsku wmieszaj szalotkę, fasolę, kolendrę i kmin do pozostałej części pomidorowego coulis, a następnie dopraw do smaku sokiem limonkowym i sosem chilli. Nałóż do szklaneczek pastę z awokado i dopełnij mieszanką z fasolą. Przechowuj w lodówce do jednego dnia.

4 Verrines z krabem oprósz wędzoną papryką. Wersje po meksykańsku udekoruj najpierw 1/2 łyżeczki jogurtu, a następnie oprósz papryką i podawaj.

KORZYŚCI bezglutenowy

PORCJA Z KRABEM ZAWIERA: 57 kcal • 4 g tłuszczu
• 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g węglowodanów
• 1 g cukru • 1 g błonnika • 3 g białka • 0,2 g soli

PORCJA PO MEKSYKAŃSKU ZAWIERA: 62 kcal • 4 g tłuszczu
• 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 4 g węglowodanów
• 1 g cukru • 2 g błonnika • 2 g białka • 0,2 g soli

Klopsiki z kurczaka i bazylii

LICZBA PORCJI 24 (po 12 każdego rodzaju) PRZYGOTOWANIE 20 min PRZYZRĄDZANIE 20 min

1 szalotka
250 g piersi z kurczaka
25 g chleba z pestkami
1/3 pęczka świeżej bazylii (same listki)
1 ząbek czosnku
olej rzepakowy, do smażenia
WERSJA Z KURCZAKIEM PO TAJSKU
12 liści cykorii, czerwonej lub zielonej
sriracha lub tajski słodki sos chili, do podania
1 dymka, przekrojona wzdłuż i pokrojona na cienkie plasterki
25 g solonych orzeszków ziemnych, drobno posiekanych
WERSJA Z PIECZONĄ PAPRYKĄ
2 pieczone czerwone papryki, pokrojone na 24 kawałki
24 świeże liście bazylii
POTRZEBNE BĘDĄ
24 patyczki koktajlowe

1 Włóż szalotkę do robota kuchennego i miksuj chwilę pulsacyjnie, żeby ją posiekać. Dodaj wszystkie pozostałe składniki

klopsików, z wyjątkiem oleju i zmiksuj na miękką pastę. Mokrymi dłońmi uformuj 24 kuleczki.

2 Rozgrzej olej na dużej, nieprzywierającej patelni. Dodaj połowę klopsików i smaż przez 5 minut, przesuwając je wokół patelni, aby równomiernie się usmażyły. Zdejmij je z patelni i usmaż pozostałe klopsiki. Przechowuj w lodówce do momentu podania (ale nie dłużej niż jeden dzień).

3 Przed podaniem podgrzej klopsiki, jeśli chcesz, w piekarniku nagrzanym do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowym nastawionym na poziom 4 przez 10 minut, a następnie ułóż połowę na liściach cykorii, skrop odrobiną sosu chilli i posyp dymką i orzeszkami.

4 W wersji z papryką, nadziej klopsiki na 12 patyczków koktajlowych z dwoma kawałkami papryki i 2 świeżymi liśćmi bazylii po obu stronach.

KORZYŚCI zdrowy • mało kalorii

PORCJA Z KURCZAKIEM ZAWIERA: 29 kcal • 1 g tłuszczu
• 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g węglowodanów
• 0 g cukru • 0 g błonnika • 3 g białka • 0,1 g soli

PORCJA Z PAPRYKĄ ZAWIERA: 29 kcal • 1 g tłuszczu
• 0 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g węglowodanów
• 0 g cukru • 0 g błonnika • 0 g białka • 0,1 g soli



SŁODKIE CUDA

Te nowoczesne desery i wypieki wprawiają wszystkich w osłupienie. Ciasto w kształcie ananasa? Niespodzianka na stole? Na wszystko znaleźliśmy sposób!

przepisy **BARNEY DESMAZERY, SOPHIE GODWIN** oraz **LULU GRIMES** zdjęcia **EMMA BOYNS**

Baklava z bakaliami

Mariaż świątecznych babeczek bakaliowych z baklavą? Rewelacja. Możesz ją podać na deser – po dwa ciepłe kawałki z gałką lodów – lub do poobiedniej kawy, pokrojoną w mniejszą kostkę.

LICZBA PORCJI: 16 PRZYGOTOWANIE:
30 min PRZYRZĄDZANIE: 1 godz. 5 min

1 słoik (411 g) masy bakaliowej
100 g pistacji, posiekanych
100 g mielonych migdałów
skórka starta z 1 pomarańczy
150 g masła
2 opakowania (po 270 g) ciasta filo

SYROP
150 g cukru
2 łyżki Grand Marnier lub brandy

1 Nagrzej piekarnik do 160 st. C (140 st. C z termoobiegami). Wymieszaj

masę bakaliową z pistacjami, migdałami, skórką pomarańczową i porządną szczyptą soli; odstaw. Rozpuść masło i użyj trochę do natłuszczenia dna i boków foremki o rozmiarach 20x30 cm. Pokrój płaty ciasta filo tak, by miały rozmiar foremki, po czym przykryj je wilgotną ściereczką kuchenną, aby nie wyschły.

2 Wylóż dno foremki jednym kawałkiem ciasta i posmaruj go masłem. Kontynuuj wykładanie dna płatami ciasta (smarując każdy masłem) do momentu, aż zużyjesz jedno opakowanie (przeznaczysz na to około 10 kawałków). Na wierzchu rozprowadź równomiernie masę bakaliową, po czym przykryj ją pozostałymi płatami ciasta, smarując każdy – jak poprzednio – masłem. Ostatni płat posmaruj szczególnie hojnie. Z pomocą bardzo ostrego noża pokrój ciasto w romby (wbij nóż głęboko, aż po sam spód). Piecz przez 1 godzinę, aż baklava się zrumieni.

3 W międzyczasie przygotuj syrop. Do garnka ustawionego na małym ogniu

wsyp cukier, wlej 75 ml wody i podgrzewaj wszystko do czasu, aż cukier się rozpuści. Następnie gotuj syrop tak długo, aż stanie się na tyle gęsty, że pokryje łyżkę cienką warstwą. Zdejmij z ognia, dodaj Grand Marnier lub brandy i wymieszaj. Gdy baklava się upiecze, wyjmij ją z piekarnika i zwiększ temperaturę do 180 st. C (160 st. C z termoobiegami). Polej baklawę syropem, po czym wstaw ją z powrotem do piekarnika na kolejne 5 minut lub do czasu, aż ciasto wchłonie syrop. Odstaw w foremce do całkowitego przestygnięcia, po czym pokrój ją na małe kawałki, kierując się wcześniej zaznaczonymi liniami. Baklawę możesz przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku do 1 tygodnia.

PORCJA ZAWIERA: 361 kcal • 17 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 45 g węglowodanów • 27 g cukru • 2 g błonnika • 6 g białka • 0,6 g soli





Ciasto ananasowo-rumowe

Znajdź jak najbardziej błyszczącą tacę do podania tego ciasta. Możesz też przygotować jego szybszą wersję, kupując gotowe beziki i wtykając je w krem – jednak w tym wypadku nie będziesz już mógł opiec ich palnikiem ani w piekarniku.

LICZBA PORCJI: 12 PRZYGOTOWANIE: 45 min plus chłodzenie PRZYZRZĄDZANIE: 30 min

200 g świeżego ananasa pokrojonego w duże kawałki
75 g gorzkiej czekolady, posiekanej
160 g masła w temperaturze pokojowej, plus trochę do natłuszczenia foremki
120 g drobnego cukru trzcinowego
1/2 łyżeczki przyprawy pięciu smaków
30 ml mleka
2 łyżki ciemnego rumu
3 duże jajka
160 g mąki samorosnącej (lub dodaj 1/2 łyżeczki sody i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia na każde 150 g zwykłej mąki)

KREM LIMONKOWY

75 g masła w temperaturze pokojowej
125 g cukru pudru
soku z 1/2 limonki

BEZA

300 g drobnego cukru trzcinowego
25 g płynnej glukozy
4 białka z dużych jaj

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Na blachę do pieczenia z powłoką nieprzywierającą wsyp kawałki ananasa i piecz je przez 20 minut – dzięki temu ich smak się skoncentruje. Gdy trochę wystygną, pokrój je w mniejszą kostkę.

2 Rozpuść czekoladę w mikrofalówce lub misce umieszczonej na garnku z gotującą się wodą, po czym wylej ją na kawałek papieru do pieczenia i rozsmaruj tak, by pokryła papier grubą warstwą. Odstaw, aby czekolada zastygła.

3 Natłuść masłem i wyłóż papierem do pieczenia foremkę w rozmiarach 20x30 cm. Utrzymaj masło z jajkami na lekką

i kremową masę. Dodaj przyprawę pięciu smaków, mleko oraz rum i wymieszaj. Następnie stopniowo dodaj jajka, jedno po drugim na przemian z mąką, ubijając po każdym dodaniu. Na końcu dodaj kosteczki ananasa i delikatnie wymieszaj. Przelóż masę do foremki. Piecz przez 20 minut lub do czasu, aż ciasto się upiecze i lekko zrumieni. Odstaw w foremce na 10 minut, po czym wyjmij je z foremki i przelóż na kratkę do całkowitego wystygnięcia.

4 Przekrój ciasto wzdłuż na pół. Masło na krem utrzyj na puszystą masę, po czym dodaj do niego cukier puder oraz sok z limonki i wymieszaj. Powinieneś otrzymać aksamitny, dający się łatwo rozsmarowywać maślany krem. Jeśli jest zbyt rzadki, dodaj więcej cukru pudru.

5 Aby przygotować bezę, do garnka o grubym dnie wsyp cukier, dodaj 65 ml wody oraz glukozę i podgrzewaj wszystko do czasu, aż cukier się rozpuści. Następnie doprowadź miksturę do wrzenia i z pomocą termometru cukierniczego kontroluj temperaturę. Przy pomocy robota kuchennego ubij białka. Kiedy temperatura syropu osiągnie 118 st. C, wlej go cienkim strumieniem do miski z ubitymi na sztywno białkami i kontynuuj ubijanie do czasu, aż masa będzie całkowicie wystudzona. Przelóż masę bezową do rękawa cukierniczego z przymocowaną okrągłą tyłką. Masę bezową możesz przygotować do trzech dni wcześniej i przechowywać w lodówce.

6 Umieść jeden blat ciasta na blasze do pieczenia. Posmaruj go niewielką ilością kremu i przykryj drugim blatem ciasta. Teraz wyobraź sobie, że patrzysz z góry na leżącego ananasa i odkrój rogi ciasta tak, aby całość kształtem przypominała beczkę – nóż do chleba znakomicie się tu sprawdzi. Obkrój jeszcze wszelkie ostro zakończone krawędzie, aby zaokrąglić górę, po czym posmaruj ciasto cienką warstwą pozostałego kremu.

7 Pokryj ciasto kapkami masy bezowej, aby wyglądało jak ananas. Następnie opiecz je z pomocą palnika gazowego lub w nagrzanym do maksimum piekarniku (pilnując, aby się nie przypaliło). Odstaw ciasto do całkowitego wystygnięcia. Pokrój zastygniętą czekoladę w podłużne trójkąty i wetknij je w jeden z czubków ciasta, aby przypominały liście ananasa.

PORCJA ZAWIERA: 459 kcal • 12 g tłuszczu • 61 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 61 g węglowodanów • 49 g cukru • 5 g błonnika • 1 g białka • 0,5 g soli



Bożonarodzeniowe polano

z solonym kajmakiem

Solony kajmak nadal jest w modzie. To ciasto nadaje się do filiżanki herbaty lub na wystawny deser po świątecznym obiedzie.

LICZBA PORCJI: 10 PRZYGOTOWANIE: 35 min plus chłodzenie

PRZYZRĄDZANIE: 15 min

masło, do natłuszczenia foremki

3 duże jajka

100 g drobnego cukru trzcinowego

100 g mąki pszennej

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

1 laska wanilii, tylko nasionka

150 ml śmietanki kremówki

100 g solonego kremu krówkowego

listki czarnej porzeczki i mięty, do dekoracji

KREM KAJMAKOWY

200 g miękkiego masła

400 g cukru pudru, przesianego, plus trochę do oprószenia

200 g solonego kremu krówkowego

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Formę do rolady o rozmiarach 24x32 cm wyłóż papierem do pieczenia (spory nadmiar powinien wystawać poza krawędzie) i szczerze natłuść dno i boki masłem. Z pomocą miksera ubij jajka na jasną, gęstą masę (zajmie ci to około 3–4 minuty).

2 Bezpośrednio do tej samej miski wsyp mąkę z proszkiem do pieczenia, dodaj nasionka wanilii i wymieszaj wszystko dużą, metalową łyżką tak, by zniknęły wszelkie kieszonki powietrza z suchą mąką. Przełóż miksturę do przygotowanej foremki i delikatnie rozsmaruj ją, aby przykryła całe dno. Piecz biszkopt przez 12–15 minut, aż lekko się zrumieni i będzie sprężysty w dotyku.

3 Wyjmij biszkopt z piekarnika i odstaw na 1–2 minuty, aby nieco przestygł. Następnie, kiedy jest nadal ciepły, zwin go wzdłuż dłuższego boku razem z papierem w rulon i w takiej zwiniętej formie odstaw do całkowitego wystygnięcia.

4 Aby przygotować krem, utrzyj mikserem masło z cukrem pudrem na gładką masę, po czym dodaj krem krówkowy i zmiksuj ponownie; odstaw. Ubij kremówkę.

5 Ostrożnie rozwin biszkopt i obróć go tak, aby jeden dłuższy bok znajdował się blisko ciebie. Następnie nałóż na biszkopt kapki kremu krówkowego i kremu kajmakowego (nie zużyj zbyt dużo, gdyż będzie ci jeszcze potrzebny do wykończenia ciasta), pozostawiając wolny 1 centymetr wzdłuż znajdującej się dalej od ciebie drugiej dłuższej krawędzi – podczas zwijania ciasta krem się rozprzestrzeni.

Z pomocą szpatułki cukierniczej rozprowadź na wierzchu ubitą śmietankę. Pomagając sobie papierem, zwin biszkopt w rulon.

6 Odkrój pod ukosem kilkucentymetrowy kawałek rolady, aby zrobić z niego gałąź. Przełóż roladę na talerz lub deskę i przyłóż do niej odkrojony kawałek, aby wyglądał jak wyrastająca z niego gałąź. Wykorzystaj resztę kremu kajmakowego do pokrycia całego ciasta, po czym zaznacz na nim widelcem kreski, dzięki czemu krem będzie wyglądać jak kora. Oprósz ciasto cukrem pudrem i przybierz je listkami porzeczki lub mięty.

PORCJA ZAWIERA: 571 kcal • 27 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 76 g węglowodanów • 65 g cukru • 1 g błonnika • 5 g białka • 0,5 g soli



Trzywarstwowy sernik limonkowy

To ciasto jest połączeniem trzech deserów: key lime pie, sernika i trifle. Nadaje się idealnie na większą imprezę, gdyż możesz go przygotować z wyprzedzeniem.

**LICZBA PORCJI: 16 PRZYGOTOWANIE: 30 min plus całonocne
chłodzenie PRZYZRĄDZANIE: 10 min**

250 g herbatników imbirowych
125 g masła, rozpuszczonego
600 g sera śmietankowego
100 g cukru pudru
3 limonki (zetrzyj z nich skórkę, sok zachowaj na galaretkę)
300 ml śmietanki kremówki
GALARETKA
4 listki żelatyny
100 g cukru
6 limonek, wyciśnij ze wszystkich sok, z 3 zetrzyj skórkę

1 W mikserze zmiksuj herbatniki na okruszki (albo umieść je w worku foliowym i rozkrusz, uderzając w nie wałkiem). Wymieszaj okruszki z masłem, po czym przełóż otrzymaną

miksturę do tortownicy o średnicy 20 cm i wklep ją w dno.

Wstaw do lodówki na czas przygotowania nadzienia.

2 W misce umieść serek śmietankowy, cukier puder oraz skórkę z limonki i ubij wszystko mikserem na gładko. Dodaj śmietankę i kontynuuj ubijanie do połączenia składników. Przełóż masę sernikową na ciasteczkowy spód i rozprowadź ją, w kierunku od krawędzi foremki do środka, upewniając się, że nigdzie nie zostały bąbelki powietrza. Wyrównaj wierzch sernika łyżeczką deserową. Wstaw do lodówki, aby masa sernikowa stężała, a w międzyczasie przygotuj galaretkę.

3 Zamocz listki żelatyny w zimnej wodzie. Umieść resztę składników w garnku i dodaj 200 ml wody. Podgrzewaj na małym ogniu do czasu, aż cukier się rozpuści, a syrop zacznie lekko wrzeć. Odcedź i odcisnij listki żelatyny, po czym dodaj je do gorącego syropu i wymieszaj, aby się rozpuściły. Odstaw miksturę, aby trochę przestygła, a smaki mogły się przegryźć. Następnie przelej ją przez sito do dzbanka. Kiedy całkowicie wystygnie, wylej ją na wierzch sernika i wstaw ciasto do lodówki na całą noc, aby wszystkie warstwy stężały. Przed podaniem ostrożnie wyjmij ciasto z foremki.

PORCJA ZAWIERA: 428 kcal • 33 g tłuszczu • 21 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 28 g węglowodanów • 22 g cukru • 4 g błonnika • 0 g białka • 0,4 g soli





Chryzantema wiśniowo-marcepanowa

Podawaj to ciasto na ciepło z gęstą, tłustą śmietanką lub crème fraîche. Jeśli zostaną ci jakieś resztki, możesz je z powodzeniem podgrzać i podać na śniadanie.

LICZBA PORCJI: 8 PRZYGOTOWANIE: 45 min plus 2 godz. wyrastania ciasta PRZYZRĄDZANIE: 45 min

100 g suszonych wiśni
4 łyżki tarninówki lub porto (lub soku wiśniowego)
2 łyżki dżemu wiśniowego
200 g marcepanu (najlepiej w kształcie roladki)
1 jajko, roztrzepane
2 łyżki cukru demerara

CIASTO

250 ml mleka
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżeczka drożdży instant
1 łyżka drobnego cukru trzcinowego
1 duże jajko
500 g mąki pszennej, plus trochę do oprószenia
75 g miękkiego masła, plus trochę do natłuszczenia foremki

DODATKOWO POTRZEBUJESZ

okrągły wykrawacz do ciastek o średnicy 7 cm

1 Najpierw przygotuj ciasto. Umieść wszystkie składniki w misce robota kuchennego, dodaj szczyptę soli i miksuj na wolnych obrotach do czasu, aż zaczną się łączyć w ciasto. Następnie chwilę

je ugniatą, a potem przykryj je wilgotną ściereczką kuchenną i odstaw w chłodne miejsce na całą noc lub przynajmniej 8 godzin. Jeśli chcesz przyspieszyć cały proces, ugniatą ciasto przez 10 minut, aż stanie się gładkie i giętkie, po czym przykryj je i odstaw do wyrośnięcia na 1 godzinę.

2 Wsyp wiśnie do garnka, wlej tarninówkę, dodaj dżem i doprowadź miksturę do wrzenia. Odstaw do przestygnięcia. Pokrój marcepan w 36 cienkich plastrów.

3 Natłusź masłem okrągłą metalową foremkę z lekko odchylonymi do zewnątrz bokami lub płytą tortownicę. Na lekko oprószonym mąką blacie przekrój ciasto na cztery porcje i szybko zagnieć każdą z nich. Następnie rozwałkuj je po kolei na placki o grubości około 4 mm (te, które czekają na swoją kolej trzymaj pod przykryciem). Z pomocą wykrawacza wytnij z każdego placka kółka. Zachowaj skrawki na wypadek, gdybyś potrzebował je rozwałkować i wyciąć więcej kółek – potrzebujesz 30–36 sztuk.

4 Na każdym krążku umieść po kawałku marcepanu i dodaj po kapce wiśniowej mikstury. Złóż kółka na pół, po czym zbliż do siebie dwie końcówki tak, jakbyś chciał ulepić chińskie ciasteczko z wróżbą. Umieść je w foremce wzdłuż krawędzi, czubkami skierowanymi do wewnątrz. Zrób drugie, mniejsze kółko, a na końcu wypełnij środek. Przykryj natłuszczoną masłem folią spożywczą i odstaw na 1 godzinę.

5 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Wierzch ciasta posmaruj jajkiem i posyp cukrem. Piecz przez 35–40 minut (jeśli ciasto zacznie zbyt szybko i mocno się rumienić, zmniejsz temperaturę piekarnika). Poczekaj, aż trochę przestygnie i zjadaj na ciepło. Po upieczeniu możesz ciasto zamrozić na góra 2 miesiące. Po wyjęciu z zamrażarki owiń ciasto folią aluminiową i podgrzej je w piekarniku.

PORCJA ZAWIERA: 514 kcal • 14 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 79 g węglowodanów • 33 g cukru • 5 g błonnika • 12 g białka • 0,4 g soli

Brownie z niespodzianką

Wydaje ci się, że brownie nie jest wystarczająco wyszukany wypiekiem na święta? Wykorzystaliśmy tu przyprawy charakterystyczne dla grzanego wina, dzięki czemu deser nabrał świątecznego charakteru – możesz go bez wahania postawić na stole pośród reszty bożonarodzeniowych przysmaków. Zerknij na str. 21, aby sprawdzić, jak ten deser się prezentuje w postaci kopuły.

LICZBA PORCJI: 9 PRZYGOTOWANIE: 50 min plus minimum 4 godz. chłodzenia PRZYZRĄDZANIE: 30 min

2 opakowania (po 500 ml każde) lodów waniliowych

BROWNIE

100 g gorzkiej czekolady
150 g masła, plus trochę do natłuszczenia foremki
200 g jasnego cukru muscovado
1 duże jajko i 1 żółtko
100 ml czerwonego wina
50 g kakao w proszku
100 g mąki pszennej
szczypta gałki muszkatołowej i goździków
1/4 łyżeczki cynamonu
1/4 łyżeczki imbiru
CZEKOLADOWA KOPUŁA
200 g gorzkiej czekolady
200 g czekolady mlecznej
olej w sprayu

DODATKOWO POTRZEBUJESZ

9 małych balonów

SOS KAJMAKOWY

90 g masła
150 g jasnego cukru muscovado
150 ml śmietanki
1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
szczypta soli morskiej

1 Najpierw przygotuj czekoladowe kopuły. Rozpuść obie czekolady w mikrofalówce lub misce umieszczonej na garnku z gotującą się

wodą; odstaw, aby otrzymana mikstura trochę przestygła.

W międzyczasie nadmuchaj balony do rozmiarów melona. Umieść każdy balon na szklance (ogonkiem do dołu) i spryskaj wierzchołkiem olejem – dzięki temu łatwiej będzie ci ściągnąć z nich czekoladowe kopuły. Pracując z jednym balonem naraz, zanurz spryskaną część w przestudzonej rozpuszczonej czekoladzie, przekręcając balonem, aby się nią równomiernie pokrył. Umieść balony z powrotem na szklankach. Wstaw je do lodówki na minimum 4 godziny lub na całą noc.

2 Następnie przygotuj brownie. Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Natłuść i wyłóż papierem do pieczenia foremkę o rozmiarach 20x20 cm. Rozpuść czekoladę w mikrofalówce lub misce umieszczonej na garnku z gotującą się wodą. Wymieszaj mąkę z kakao, przyprawami oraz szczyptą soli i odstaw. Z pomocą miksera utrzyj masło z cukrem na puszystą masę, po czym dodaj jajko oraz żółtko i zmiksuj ponownie. Wlej rozpuszczoną czekoladę oraz wino, wsyp mączną mieszaninę i wymieszaj wszystko trzepaczką do połączenia składników. Przelej miksturę do foremki i piecz przez 15 minut lub do czasu, aż się zetnie. Nie martw się, jeśli po poruszeniu foremkę ciasto będzie się trochę trzęsło na środku – zastygnie podczas studzenia. Wstaw brownie do lodówki, aby stwardniało.

3 Aby przygotować sos, w garnku o grubym dnie rozpuść masło, po czym dodaj cukier oraz śmietankę i wymieszaj wszystko trzepaczką. Gotuj miksturę przez 5 minut, od czasu do czasu mieszając, a potem zdejmij ją z ognia i wmieszaj ekstrakt waniliowy oraz sól. Odstaw, aby sos przestygł. Zarówno czekoladowe kopuły, jak i brownie możesz przygotować dzień wcześniej i przechować je w lodówce.

4 Aby wykończyć deser, ostrożnie przebij balony nożyczkami i odklej je od czekoladowych kopuł. Ostrożnie umieść kopuły na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pokrój brownie na dziewięć porcji. Połóż po kawałku brownie na każdym talerzu, na wierzchu umieść po kulce lodów i przykryj całość czekoladową kopułą. Podgrzej lekko sos kajmakowy. Jeśli chcesz wszystkich trochę zaskoczyć, po tym, jak już zanieśiesz talerze na stół, polej kopuły sosem – te się rozpuszczą i gościom ukażą się skryte w środku brownie z lodami.

PORCJA ZAWIERA: 1,024 kcal • 64 g tłuszczu • 39 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 82 g węglowodanów • 82 g cukru • 6 g błonnika • 12 g białka • 0,3 g soli



OBIADY NA ŚRODEK TYGODNIA W ODŚWIĘTNYM WYDANIU

Łatwe, sycące, z nutką
bożonarodzeniowych
smaków.

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

Makaron z resztkami z deski serów

LICZBA PORCJI 4
PRZYGOTOWANIE 10 MIN
PRZYZRĄDZANIE 50 MIN

350 g makaronu
2 łyżki masła
1 ząbek czosnku, zmiądzony
1 łyżeczka musztardy w proszku
1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
(opcjonalnie)
3 łyżki mąki
500 ml mleka
250 g mieszanki serów, które
masz w lodówce (my użyliśmy
Cheshire, cheddara i camember-
ta), plus twardy ser na wierzch

1 Ugotuj makaron zgodnie z instrukcjami pakowania, odcedź i odstaw na bok.

2 Stop masło w rondlu, dodaj czosnek i gotuj przez minutę, aż zmięknie, następnie dodaj musztardę i pieprz cayenne i gotuj jeszcze minutę. Dodaj mąkę i wymieszaj, aby utworzyć pastę, gotując przez około minutę, aż mieszanina zacznie lekko

bulgotać. Zdejmij z ognia i stopniowo dolewaj mleko, mieszając trzepaczką po każdym chluscie, aby sos nie stał się gładki. Postaw znów na gazie i gotuj przez 5 minut, aż sos się zagęści, następnie dodaj sery i mieszaj do ich stopienia i dodaj makaron.

3 Nagrzij piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 4. Przełóż makaron do naczynia do zapiekania, posyp dodatkowym serem, najlepiej twardym, takim jak cheddar lub parmezan, a następnie piecz przez 25-30 minut, aż zapiekanka zyska złoty kolor i zacznie bulgotać. Pozostaw do przestygnięcia na około 10 minut, a następnie podawaj.

KORZYŚCI wapni

PORCJA ZAWIERA: 760 kcal • 33 g tłuszczu
• 20 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 80 g węglowodanów • 7 g cukru
• 5 g białka • 32 g białka • 1,5 g soli

**Wykorzystaj
resztki do
ostatka**



Cudowne
danie
z patelni

Jajka pieczone ze szpinakiem i brukselką

**LICZBA PORCJI 3-4 PRZYGOTOWANIE
15 MIN PRZYZRZĄDZANIE 35 MIN**

1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka nasion kminu
1 cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, zmiążdżone
1 zielona papryczka chili, posiekana (bez pestek, jeśli nie lubisz bardzo ostrych dań)
300g brukselki, z grubsza rozdrobnionej
450g szpinaku
1/2 cytryny, sok osobno
6 jaj
1/2 małego pęczka kolendry, jogurt,

sriracha i grube plasterki chleba na zakwasie, do podania

1 Rozgrzej olej na głębokiej patelni, posyp nasionami kminu i lekko je podsmaż, dodaj cebulę i smaż, aż zmięknie, około 5 minut. Dodaj czosnek i chili, i smaż przez minutę. Dorzuć brukselkę i smaż przez 5 minut, aż zmięknie, a następnie dodaj szpinak – możesz to robić partiami. Smaż wszystko, aż szpinak zwiędnie, a następnie wciśnij sok z cytryny, do smaku. Dobrze dopraw.
2 Użyj łyżki, aby utworzyć w warzywach sześć zagłębień na jajka. Wbij jajka, przykryj

patelnię pokrywką i smaż 5-7 minut, aż jajka się zetną, ale żółtko pozostanie płynne. Posyp kolendrą i podawaj natychmiast, po skropieniu naturalnym jogurtem i srirachą, z kromkami chleba na zakwasie.

KORZYŚCI wapń • mało kalorii • kwas foliowy
 • błonnik • witamina C • 3 z 5 porcji warzyw i owoców
 dziennie • żelazo • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 268 kcal • 15 g tłuszczu
 • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych
 • 10 g węglowodanów • 6 g cukru • 6 g błonnika
 • 21 g białka • 0,6 g soli



**Gotowy
w 30 minut**

Pikantny makaron z indykiem

Wykorzystaj resztki z indyka lub zamień go na bryndzję, a uzyskasz pyszne wegetariańskie danie!

**LICZBA PORCJI 4 PRZY-
GOTOWANIE 15 MIN
PRZYZRZĄDZANIE 15 MIN**

250 g makaronu jajecznego typu wstążki, średniej grubości
1 łyżka sosu sojowego
2 limonki, sok osobno
2 łyżeczki brązowego cukru
2 łyżki oleju roślinnego
1 ząbek czosnku, pokrojony w cienkie plasterki
1 czerwone chili, pokrojone w cienkie plasterki
500 g gotowanego indyka, w plasterkach

2 dymki, cienko pokrojone w plasterki po przekątnej
100 g brukselki
30 g solonych orzeszków ziemnych (lub innych orzechów, jakie zostały ze świata), z grubsza posiekanych
kolendra i cząstki limonki, do podania

1 Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odsącz i przepłucz zimną wodą. Odstaw na bok. Wymieszaj sos sojowy, sok z limonki i cukier.

2 Rozgrzej olej na dużej patelni lub w woku i dodaj czosnek, chili, indyka i dymkę, smaż przez około

2 minuty, a następnie dodaj makaron i brukselkę, i smaż przez minutę dłużej. Wlej sos na patelnię, po czym wszystko dokładnie i szybko wymieszaj, aby pokryć wszystkie warzywa i makaron. Gdy całość się zagrzeje, dopraw i przełóż do misek. Posyp orzechami i kolendrą, i podawaj z cząstkami limonki, do skropienia sokiem.

KORZYŚCI mało kalorii

PORCJA ZAWIERA: 276 kcal
• 13 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 21 g węglowodanów • 5 g cukru
• 2 g błonnika • 1 g białka • 0,2 g soli



Pieczone warzywa z jednej blaszki

*Wspaniały warzywny posiłek
w środku tygodnia, jeśli pominiesz
fetę, będzie wegański.*

**LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWA-
NIE 15 MIN PRZYZRĄDZANIE 50
MIN**

**1kg wymieszanych warzyw korze-
niowych - my użyliśmy marchewki,
pasternaku i brukwi - pokrojonych
w pałeczki i na połowę
220 g młodych ziemniaków, prze-
krojonych na połowę
3 ząbki czosnku, ze skórą
4 gałązki rozmarynu
4 gałązki tymianku
2 łyżki oliwy z oliwek
50 g mieszanki pestek lub orzechów
45g fety wegetariańskiej
DRESSING
2 łyżki oliwy z oliwek
1 mały pęczek natki pietruszki, drob-
no posiekanej
1 cytryna, sok osobno**

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C
(180 st. C w piekarniku
z termoobiegiem), gazowy nastaw
na poziom 5. Umieść warzywa,
ziemniaki i ząbki czosnku na dużej
blaszce do pieczenia. Ułóż zioła
między warzywami, a następnie
skrop całość oliwą z oliwek
i wymieszaj, aby wszystko było
dobrze pokryte oliwą. Dopraw i piecz
przez 50 minut lub do momentu,
aż wszystkie warzywa będą miękkie.
2 Wyciśnij pieczony czosnek ze
skórki i zmiksuj z resztą składników
na dressing. Ewentualnie możesz
je wymieszać trzepaczką w małej
misce. Wymieszaj warzywa z sosem,
posyp orzechami i fetą, po czym
podawaj.

**KORZYŚCI wegański • kwas foliowy • błonnik
• witamina C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców
dziennie**

**PORCJA ZAWIERA: 485 kcal • 32 g tłuszczu
• 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 32 g węglowodanów • 13 g cukru
• 9 g błonnika • 13 g białka • 0,1 g soli**

**Na bezmięsny
poniedziałek**



Kaszotto pieczarkowo-kasztanowe

Zdrowsza wersja popularnego zimowego dania, pozwala oderwać się od świątecznego przeładowania kaloriami, bez utraty współczynnika pyszności.

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 MIN PRZYRZĄDZANIE 45-50 MIN

2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, zmiążdżone
180 g kasztanów, z grubsza posiekanych (opcjonalnie)
2 gałązki tymianku, listki osobno
250 g mieszanych grzybów, pokrojonych
300 g kaszy pęczak
150 ml białego wina
1 litr bulionu warzywnego
4 łyżki sera ricotta
80 g rukoli

trochę natki pietruszki (opcjonalnie) do podania

1 Rozgrzej olej na dużej patelni ustawionej na średnim ogniu, dodaj cebulę i smaż na złoty kolor, około 10 minut. Dodaj czosnek, kasztany, jeśli ich używasz i tymianek, smaż przez minutę, a następnie dorzuć grzyby i znów podsmaż, aż zaczną mięknąć, około 3 minut.

2 Wmieszaj kaszę i gotuj przez 2-3 minuty. Dolej wino i pozwól pyrkać, aż sos zredukuje się o połowę. Dodaj jedną trzecią bulionu, wymieszaj, a następnie zmniejsz gaz i pozwól, aby kasza wchłonęła płyn. Kontynuuj dodawanie pozostałego bulionu, po odrobinie na raz, dodając więcej dopiero wtedy, gdy poprzednia porcja się wchłonie.

3 Domieszaj rukolę, gotuj przez minutę, a następnie rozdziel między talerze. Udekoruj odrobiną ricotty i natką pietruszki, jeśli chcesz.

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

PORCJA ZAWIERA: 554 kcal • 13 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 85 g węglowodanów • 10 g cukru • 6 g błonnika • 15 g białka • 0,8 g soli

**2 z 5 porcji
warzyw i owoców
dziennie**





Zdrowy!

Brązowy ryż z przystawkami

Zostały ci jakieś przystawki? Nie ma problemu, wykorzystaj je w tym niskotłuszczowym, niskokalorycznym, szybkim i łatwym daniu w miseczce.

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 20 MIN PRZYZRĄDZANIE 20 MIN

1 x 200g torebka brązowego ryżu do zrobienia w mikrofalówce lub ugotowania resztki z bufetu przekąsek w stylu azjatyckim (my użyliśmy 6 gyoza i 120 g krewetek w tempurze)

1 marchewka, obrana i pokrojona we wstążki za pomocą obieraczki do warzyw

**1/2 ogórka pokrojonego w zapałki
100 g mrożonego groszku lub edamame, ugotowanego i schłodzonego
1/2 małego pęczka kolendry nasiona sezamu (opcjonalnie) i marynowany imbir lub świeży imbir, pokrojony w zapałki, do podania
DRESSING**

**1 łyżka słodkiego sosu chilli
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka oleju sezamowego**

1 Wymieszaj składniki sosu i odłóż na bok. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu, podziel między dwie miski

i skrop połową dressingu. Podgrzej przystawki.

2 Ułóż wszystkie pozostałe składniki na wierzchu ryżu, tworząc sekcje z marchwi, ogórka, edamame i przekąsek. Posyp kolendrą, ziarnami sezamu i marynowanym imbirem. Skrop pozostałym dressingiem i podawaj.

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

PORCJA ZAWIERA: 389 kcal • 11 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 54 g węglowodanów • 11 g cukru • 8 g błonnika • 15 g białka • 3,1 g soli

Odświeżony kurczak z resztkami farszu do indyka

Świąteczne smaki w prostym wydaniu.

**LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 25
MIN PRZYZRĄDZANIE 30 MIN**

KURCZAK

4 piersi z kurczaka
4 łyżki sera Boursin
2 łyżki żurawinowej galaretki
8 plasterków szynki parmeńskiej

ZIEMNIAKI

500 g mrożonych pieczonych ziemniaków
85 g nadzienia do indyka lub innego drobiu ze świąt
2 łyżki oliwy z oliwek
1/2 cytryny, sok oddzielnie
100 g rukoli

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Wymieszaj ziemniaki z nadzieniem, przełóż do brytfanny, skrop oliwą z oliwek, dopraw i piecz 30 min.

2 Przekrój piersi kurczaka w poziomo, tak, by można je było otworzyć jak książkę. Rozsmaruj łyżkę sera Boursin i 1/2 łyżki żurawiny wewnątrz każdej z piersi, złóż je z powrotem, a następnie zawiń każdą w plaster szynki parmeńskiej. Wylóż blaszkę do pieczenia folią i ułóż na niej mięso. Wstaw ją do piekarnika 10 minut po wstawieniu ziemniaków i piecz razem przez pozostałe 20 minut.

3 Wyjmij kurczaka i ziemniaki z piekarnika, po czym wymieszaj ziemniaki z sokiem z cytryny i rukolą. Podawaj razem.

PORCJA ZAWIERA: 589 kcal • 23 g tłuszczu
• 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 44 g węglowodanów • 6 g cukru • 5 g błonnika
• 49 g białka • 2,5 g soli



**Ulubieniec
całej rodziny**

BAJECZNIE PROSTE

SPRYTNE TARTALETKI

Każdego miesiąca, legenda Good Food, Orlando Murrin, dzieli się szybkim przepisem, który niezmiennie zapewnia imponujące rezultaty.

zdjęcia **DAVID MUNN**

To super-sprytny przepis na te okazje, kiedy potrzebujesz ekscytującej przekąski, ale nie masz czasu na robienie wielkiego zamieszania. Każdy zapyta o to, jaki jest sekret tak chrupiącego ciasta – a sekret jest taki, że wcale nie jest ono ciastem. To kromki chleba, które są upchane w foremki i upieczone jako spody do tartaletek. Pozostawiam Wam

decyzję, czy zdradzić swoim gościom tę sztuczkę, ale myślę, że element tajemnicy dodaje potrawie uroku. Możesz przygotować mieszankę grzybów dzień wcześniej i poskładać tartaletki w całość na godzinę lub dwie wcześniej, po czym wstawić w blaszce do lodówki, aż do momentu pieczenia.



Wybierz swój wariant

Możesz modyfikować ten przepis zgodnie z tym, co masz pod ręką lub bardziej lubisz. OTO NASZE SUGESTIE

- Zamień zwykłą cebulę na czerwoną, aby uzyskać nieco słodszy smak.
- Użyj cytrynowego tymianku lub rozmarynu zamiast zwykłego tymianku (rozmaryn nadaje daniom bardziej włoski smak).
- Gdy chcesz podkreślić grzybowy smak, użyj shiitake lub mieszanych grzybów, w tym leśnych.
- Jeśli lubisz niebieskie ser, zmień gruyère lub cheddar na rozdrobniony stilton, roquefort albo gorgonzolę.

Tartaletki z karmelizowanymi grzybami

LICZBA PORCJI 12 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYZRZĄDZANIE 20 min

2 łyżki oliwy z oliwek

1 cebula, posiekana

1 łyżka drobnego brązowego cukru

250 g pieczarek (brązowych lub białych), oczyszczonych i cienko pokrojonych

1 ząbek czosnku, zmiążdżony

3–4 łyżki liści tymianku, drobno posiekanych

masło, do smarowania

12 plasterków krojonego białego chleba tostowego

100 g startego sera gruyère lub cheddara, do posypania

1 Rozgrzej olej na dużej patelni, dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu przez około 7 minut, aż będzie miękka i złota. Wmieszaj cukier i przyprawy, zwiększ ogień i dodaj grzyby. Smaż przez 5 minut, aż odparuje z nich woda, a grzyby będą złote. Wmieszaj czosnek i smaż przez kilka dalszych minut, aż zaczniesz intensywnie pachnieć, a następnie wyłącz gaz i wmieszaj większość tymianku (odłóż trochę do posypania). W tym momencie możesz wstawić grzyby do lodówki i przechować.

2 Korpusy do tartaletek przygotuj wycinając 7–8 cm koła z kromek chleba foremką do ciastek lub szklanką. Każdy krawężek posmaruj masłem z jednej strony i wcisnij posmarowaną stroną do dołu w gniazda formy na 12 muffinek. Resztki chleba zamroź, aby móc później zrobić bułkę tartą.

3 Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 7. Rozdziel grzyby między tartaletki, a wierzch posyp serem. Nie rób tego zbyt porządnie, bo wiórki sera, jakie upieką się na blaszce wokół gniazd, utworzą koronkowy brzeg tartaletek. Piecz przez 10–15 minut, aż będą złote, a ser zacznie bulgotać. Posyp zachowanymi ziołami i podawaj.

PORCJA ZAWIERA: 131 kcal • 6 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 3 g cukru • 1 g błonnika

• 5 g białka • 0,4 g soli • 1,3 g soli

Skąd wziął się ten przepis?

W czasach, gdy zajmowałem się hotelarstwem w południowo-zachodniej Francji, był to jeden z naszych najpopularniejszych przepisów. Mój partner niekiedy pomagał przy gotowaniu, a to była jedna z jego specjalności. Będąc osobą znaną z robienia rzeczy w ostatniej chwili, nauczył się wykonywania tego przepisu w ciągu pół godziny, od początku do końca. Oryginalna receptura pochodzi z New Vegetarian, klasycznej książki kucharskiej z 2001 roku, autorstwa inspirującej amerykańskiej kucharki Celii Brooks Brown.



"op!nie"

Prowokujące do przemyśleń recenzje i spostrzeżenia naszych stałych publicystów i gości.

*Kucharze-roboty
i zakupy sci-fi
to nasza
przyszłość?*



*Boże Narodzenie
(i ciasteczka) dla
hipsterów*
Emma Freud, str. 70

*Zjedlibyście mięso
wyhodowane w
laboratorium?*
Joanna Blythman, str. 69



CZY TAKA JEST przyszłość

JEDZENIA?

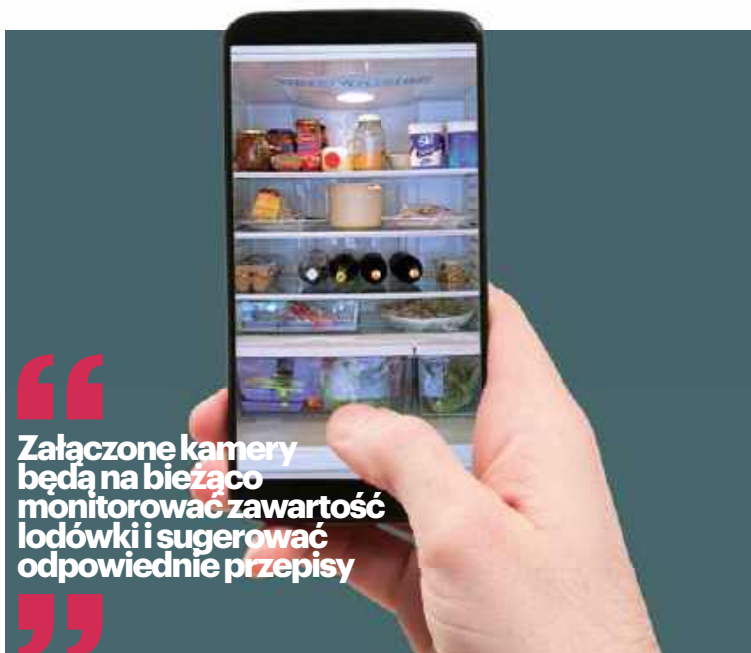
Robotyczne ramiona, inteligentne lodówki i holograficzni asystenci sklepów sprawiają, że łatwo dziś zostać w tyle za nowinkami. Oto nasz przewodnik po technologii, która zaczyna kształtować naszą kulinarną rzeczywistość...

tekst **TONY NAYLOR**





W ciągu ostatnich pięciu lat technologia zmieniła sposób, w jaki gotujemy. "Ludzie nie chcą dłużej czytać przepisów wyłącznie w kuchni," mówi Hannah Williams, szefowa działu treści cyfrowych w bbcgoodfood. "Chcą znaleźć inspirację w trakcie jazdy do pracy, podzielić się pomysłami ze znajomymi w mediach społecznościowych lub kupić składniki leżąc w łóżku". Kolejne kroki w technologii żywności będą jednakowo znaczące. Połączenie "internetu przedmiotów" (nowe, podłączone do Internetu urządzenia gospodarstwa domowego) i sztucznej inteligencji (maszyny, które uczą się od nas), oznacza, że jedzenie zrobi za chwilę ogromny skok w przyszłość. Ale co dokładnie będzie dla nas oznaczało powstanie inteligentnych piekarników, kucharzy-robotów, aktywowanych głosem zakupów i steków hodowanych w laboratorium? W jaki sposób wpłynie to na nas w naszych kuchniach, w supermarketach, w wyborach, dotyczących tego, co zjeść? Czytajcie dalej...



“Załączone kamery będą na bieżąco monitorować zawartość lodówki i sugerować odpowiednie przepisy”

RECEPTURY Z INTERNETU

Zmienia się sposób, w jaki odkrywamy nowe przepisy: Amazon Alexa może ci je podyktować, gdy masz zajęte ręce, twój piekarnik zasugeruje, co możesz przygotować dziś na obiad, możesz też piec z przyjaciółmi online, w czasie rzeczywistym.

Najpierw za każdym razem pytaliśmy o instrukcje mamę, potem kupowaliśmy książki kucharskie, a teraz centra online takie jak bbcgoodfood.com umożliwiają przeglądanie tysięcy przepisów w kilka sekund, za pomocą kluczowych filtrów (składnik, dieta, sezon itp.).

“Dajemy ludziom wygodny dostęp do tego, czego potrzebują, bez względu na to, czy jest to dostęp offline do aplikacji z ulubionymi przepisami, czy krótkie filmy na facebooku” mówi Hannah Williams z BBC Good Food.

Wyobraź sobie, że masz ręce upaprane jajami i mąką: sterowanie głosem jest następnym naturalnym krokiem w wygodniejszym gotowaniu.

Experian stwierdził, że 51% amerykańskich użytkowników używa sterowanych głosem asystentów Amazon lub Google w kuchni, gdzie mogą teraz “poprosić Alexę”, żeby przeczytała instrukcje do 60 000 przepisów. Bosch opracowuje pomocnika kuchennego o nazwie Mykie, aktywowanego głosem. “Może wyświetlać przepisy na ścianach i łączyć się z innymi użytkownikami, nawet w innym kraju. Jeśli zechcecie przygotować ten sam przepis, poprowadzi was oboje” mówi kierownik ds. innowacji – James Kington.

Większość inteligentnych urządzeń ma wbudowane książki kucharskie, dostępne przez ekran lub w aplikacji. Już za chwilę zamontowane kamery będą stale monitorować zawartość szafek kuchennych i lodówki, po czym sugerować odpowiednie przepisy, na podstawie kompatybilności składników lub daty przydatności do spożycia (można to już teraz zrobić ręcznie za pomocą aplikacji Eat By (eatbyapp.com)). “Nawet, jeśli etykieta jest niewłaściwa, można już wyszkolić systemy, by identyfikowały produkty po opakowaniu” mówi Craig Wills, dyrektor zarządzający w studio projektowym, Hi Mum! Said Dad.

Sztuczna inteligencja, czyli zdolność maszyn do rozpoznawania składników i uczenia się, jak razem działają, jest potencjalnie wybuchowa. W Massachusetts Institute of Technology zespół Pic2Recipe załadował milion przepisów i zdjęć żywności do urządzenia, które potrafi już zidentyfikować poszczególne składniki/dania i podać przepisy dla nich z około 20% dokładnością. Wkrótce będziemy mogli sfotografować danie w restauracji i natychmiast uzyskać na nie przepis. Czy to zmienia sposób, w jaki jemy? “To ekscytujące” ostrzega Williams, “ale jesteśmy stworzeniami działającymi według przyzwyczajenia. W każdą niedzielę, najczęściej oglądany przepis na bbcgoodfood.com to... Yorkshire pudding”.

INTELIGENTNE KUCHNIE

Sprytnie piekarniki, lodówki z podłączoną kamerą, ekspresy do kawy, które pamiętają twoje preferencje i roboty kuchenne, które chcą sobie z tobą pogadać. Kuchnia zaczyna żyć własnym życiem.

Tradycyjne urządzenia były martwe. Piekarniki po prostu sobie stały. Lodówki były zimne i oficjalne. Ale kuchnie jutra (a właściwie dzisiejsze, jeśli możesz wydać na lodówkę 2000 £), to zintegrowane centra, w których inteligentne urządzenia podłączone do sieci współpracują z tobą. “Przykładem jest ekspres do kawy, który pamięta twoje preferowane ustawienia, czy inteligentny piekarnik zarządzający pieczeniem”, mówi Jordan Halifax, ekspert ds. elektrycznych w John Lewis.

Korzystając z aplikacji Home Connect, właściciele najdroższych produktów Bosch mogą (zdalnie) spojrzeć na składniki w swoich lodówkach z włączoną kamerą, włączyć piekarnik, dostosowując temperaturę i sposób grzania lub zaimportować ustawienia do, na przykład, wolno pieczonego przez 8 godzin boczku. Czujniki wilgotności i sondy oceniają, w czasie rzeczywistym, jak ten boczek się piecze.

W Stanach Zjednoczonych kamera wewnętrzna June Oven (wyobraź sobie, jak patrzysz na piekącego się na złoty kolor kurczaka w rozdzielczości HD – tylko 1 495 USD!), potrafi rozpoznać żywność, zważyć ją i wybrać prawidłowe ustawienia pieczenia. W miarę jak rozpoznawanie obrazów będzie się poprawiać, kamery będą w stanie powiedzieć, czy coś jest idealnie upieczone, oceniając po kolorze lub stopniu wyrośnięcia.

Jeśli uważasz, że wszystko to ukradnie ci całą frajdę z pieczenia, to nie polubisz robota-szefa kuchni firmy Moley. Ze względu na uruchomienie w 2018 roku (cena jest na razie nieustalona, Moley podobno celuje w mniej niż 20 000 £, długoterminowo), nie jest to jeszcze kuchenny C-3PO. Nie będzie zmywać i wynosić śmieci. Robot Moley to tylko dwa zamontowane nad kuchenką, zrobotyzowane ramiona, które z zadanych składników, będą gotować potrawy według wcześniej zaprogramowanych przepisów. Robot jest wzorowany na ruchach zwycięzcy programu MasterChef z 2011 roku, Tima Andersona.

“W San Francisco jest robot, który może zrobić 400 hamburgerów na godzinę. Gdy tylko staną się przystępne cenowo, takie maszyny na pewno zakradną się do naszych kuchni” mówi Noel Sharkey, emerytowany profesor zajmujący się sztuczną inteligencją na Uniwersytecie w Sheffield (i gwiazda programu BBC Robot Wars). Dodaje jednak, że minie “bardzo długi czas” za nim zobaczymy autonomiczne roboty zdobywające gwiazdki Michelin. Abstrakcyjna twórczość jest poza zdolnościami pojmowania robotów. Ludzie mogą więc jednak mieć jakąś przyszłość.



Przyszłość to zakupy
dostarczane przez roboty



Amazon od roku już testuje
w Anglii dostawy za pośrednictwem
dronów

“

**Just Eat ma już
na koncie 1000
zrealizowanych
dostaw zamówień
dań na wynos bez
udziału ludzi**

”

ZAKUPY SCI-FI

Ugruntowany w naszym społeczeństwie zwyczaj robienia wielkich, cotygodniowych zakupów spożywczych w supermarkecie chwile się w posadach, gdy wkracamy w świat zamówień głosowych online, natychmiastowych dostaw przez roboty i mobilnych sklepów z personelem holograficznym.

Wyobraź sobie: 18.00, środa. Podczas powrotu z pracy autobusem czy metrem, otwierasz swoją aplikację kuchenną. Wybierasz lodówkę i na ekranie pojawia się jej zawartość. W ramce "sugerowane przepisy", widzisz, że masz 85% składników na lasagne, ale aplikacja, która jest również połączona z twoimi inteligentnymi szafkami w kuchni, wie, że skończyły się też płaty makaronu. Pyta, czy chcesz je kupić w swoim supermarkecie online? Dodajesz do zamówienia butelkę wina, klikasz "dostarcz teraz" i twój supermarket natychmiast wysyła zakupy dronem. Godzinę później wracasz do domu, a twoje zakupy czekają w bezpiecznym pudełku pod drzwiami. Czy to przyszłość? Ogólnie, tak. Chociaż akurat drony mogą nie wypalić, bo logistyka jest dość skomplikowana. Ale kilka brytyjskich supermarketów oferuje już jednogodzinną dostawę w granicach miasta, gdzie przy użyciu technologii Starship i samojezdnego pojazdu-roboty sterowanego dostępem przez aplikację, firma Just Eat ukończyła już ponad 1000 bezzałogowych dostaw dań na wynos. Podobnie Tesco testuje dostawy robotem oraz Ocado, czyli samochodami dostawczymi bez kierowcy. "Takie rozwiązania będą normą szybciej, niż nam się wydaje"

mówi Craig Wills. Firmy zawzięcie ze sobą konkurują, aby zaoferować nam bezproblemowe zakupy. Weźmy na przykład przyciski Dash stosowane przez Amazon, czyli przyciski podłączone do WiFi, dzięki którym możesz ponownie zamówić wcześniej kupione produkty za pomocą jednego dotknięcia. Może i są efekciarskie ("Ilość takich przyciskami chcesz zagrzać swój dom?" pyta Emma Weinbren z magazynu "The Grocer"), ale inne innowacje, takie jak inteligentne zamawianie głosowe (możliwość skompilowania listy zakupów do dostarczenia za pośrednictwem Amazon Alexa lub Google Assistant) prawdopodobnie będzie ogromnym hitem. Ocado niedawno uruchomiło w Wielkiej Brytanii usługę głosową we współpracy z Amazon.

Nie oznacza to, że sklepy znikną. Prawdziwi koneserzy jedzenia zawsze będą preferować osobiste wybieranie świeżych składników. Ale sklepy będą wyglądać inaczej. Zapomnijcie o kasach samoobsługowych. Operatorzy eksperymentują z mobilnymi, bezzałogowymi sklepami (Moby Mart w Shanghaju, Amazon Go w Seattle), gdzie za pomocą kamer, czujników i aplikacji na telefonie, zarejestrowani użytkownicy mogą zrobić zakupy i po prostu wyjść, płacąc automatycznie. Bez kas, bez kolejek. Tylko holograficzny asystent przy drzwiach. Zmiana będzie radykalna i stopniowa, mówi Weinbren: "Amazona nie należy lekceważyć, ale patrząc realistycznie, nie sędzę, by przebił wielką czwórkę brytyjskich supermarketów w ciągu następnej dekady. Co ciekawe, Ocado powiedziało, że nie zastąpi robotami wszystkich kierowców, ponieważ ludzie cenią sobie ich usługi."

PRZYSZŁOŚĆ JUŻ TU JEST

Niesamowite innowacje kulinarne

które są już tutaj... lub bardzo blisko

1 Wszystko natychmiast Niedrogie dostawy zmieniają sposób, w jaki jemy, mówi Craig Wills: "Usługi dostawcze takie jak Quip (quip.com), mogą przywieźć gotowy piknik do wybranego parku."

2 Dania idealne Inteligentne rondle, takie jak Pantelligent (tylko w USA, 129 \$, pantelligent.com), których czujniki temperatury łączą się z szybką aplikacją na twoim telefonie mogą oznaczać koniec z suchym łososem.

3 Wisienka na torcie Aplikacje telefoniczne stosujące rzeczywistość rozszerzoną, umożliwiają wstawianie zdjęć w prawdziwe życie. Na przykład w aplikacji "In The Kitchen" z Food Network (foodnetwork.com), możesz przetestować dekoracje na właśnie upieczonych babeczkach.

4 Pszczoły-roboty Chcesz zapylić jabłonkę w swoim ogrodzie? Potrzebujesz więcej pszczół; ewentualnie samosterujących pszczół-robotów. Krytycy twierdzą, że to nie do zrobienia, ale fanatycy podniecają się już prototypowymi mikro-dronami.

5 Wypieki na skróty Optimum, czyli inteligentny robot kuchenny marki Bosch (od 499,99 £, boschhome.co.uk) automatycznie wie, kiedy przestać ubijać białka jaj lub mieszać ciasto.

6 Drukowany krem Drukarki 3D do żywności, takie jak Foodini (4000 USD, obecnie dostępne tylko dla profesjonalistów; naturalmachines.com) zaczynają się pojawiać w supernowoczesnych kuchniach. Czy następne pokolenie będzie chętniej jeść warzywa dzięki możliwości uformowania szalonych kształtów 3D z groszku? Niektórzy eksperci uważają, że tak.

7 Lekarstwo na kaca "Alcosynth" profesora Davida Nutta to ciekły związek, który naśladuje przyjemne efekty po alkoholu, nie dając żadnych z jego nieprzyjemnych i niezdrowych efektów ubocznych. Profesor przewiduje, że do 2050 roku alkohol zniknie z menu.

8 Bezproblemowe śledzenie posiłków AutoDietary to naszyjnik z funkcją mikrofonu (na razie w fazie rozwoju), który przez nagrywanie dźwięków, jakie wydajemy przeżuając, będzie wiedział, co jemy i policzy spożyte kalorie.

9 Niech żyje fiolet! Boffins planuje wyodrębnić fioletowe przeciwutleniacze, antocyjany, z kukurydzy peruwiańskiej, by wykorzystywać je jako uniwersalne, zdrowe, naturalne barwniki do żywności. Komu fioletowe jajka, komu?

Całe to przeszukiwanie baz danych, skanowanie kodów kreskowych lub wpisywanie swoich posiłków do aplikacji jest nudne. Wiele osób rejestruje się w nich, ale potem z nich nie korzysta.



ZDROWIE XXI WIEKU

Fitness-gadżety i aplikacje do śledzenia tego, co zjedliśmy, pomagają niektórym, ale technologie zdrowotne są nadal raczej niewystarczająco dostosowane do naszych potrzeb.

Nie tak dawno temu, fitness wearables (mierzące aktywność urządzenia w stylu Fitbit) i aplikacje do śledzenia posiłków, były uznawane za transformacyjne. Wiemy, ile kalorii zjedliśmy każdego dnia, oraz ile spaliliśmy, wystarczy więc dostosować swoje posiłki i waga spadnie. Coraz częściej takie myślenie jest jednak postrzegane jako szalenie optymistyczne. Dla maniaków zdrowia wszystkie te dane (tętno, wartości odżywcze, kroki, kalorie) są wystarczające. Ale dla tych, którzy wolą siedzieć na kanapie, takie informacje, jeśli nie będą sparowane z uporządkowanymi, motywacyjnymi programami ćwiczeń, mogą być przytłaczające i depresyjne: coś jak stałe przypominanie o naszych słabościach. Jakość aplikacji śledzących posiłki jest również bardzo zróżnicowana. Fooducate

(fooducate.com) aktywnie analizuje posiłki, oceniając jakość kalorii i sugerując zdrowsze alternatywy, ale to rzadkość. MyFitnessPal (myfitnesspal.com) działa na bazie danych, która zawiera ponad sześć milionów produktów. Niewiele aplikacji jest tak kompleksowych, co może być frustrujące, jeśli nie możesz znaleźć potrzebnych informacji o konkretnym produkcie danej marki lub restauracji. Ponadto, jak mówi dr Susan Roberts, dyrektor Energy Metabolism Laboratory na bostońskim Uniwersytecie Tufts, całe to przeszukiwanie baz danych, skanowanie kodów kreskowych lub wpisywanie swoich posiłków do aplikacji jest nudne. "Wiele osób rejestruje się w nich, ale potem z nich nie korzysta". Niezawodna aplikacja wizualna, która potrafiłaby "zobaczyć" nasze posiłki uprościłaby ten proces, ale na razie Roberts pomaga w tworzeniu aktywowanego głosem programu śledzącego posiłki, do którego ludzie mogliby mówić. "Podpowiedzi i porady, można będzie otrzymać w sekundę, gdy tylko znajdziemy dobre programy, automatycznie rejestrujące, co zjedliśmy.

Joanna Blythman

Czy „mięso bez zabijania” może zastąpić to prawdziwe?

Pojawiły się nowe alternatywy dla szlachtowania zwierząt.

[@joannablythman](#)

Wielkie firmy produkujące żywność, wspierane przez zamożnych inwestorów, takich jak Bill Gates i Richard Branson, przewidują globalną rewolucję w sposobie, w jaki się odżywiamy. „Wierzę, że za 30 lat nie będziemy już musieli zabijać żadnych zwierząt i 100% mięsa, które będziemy jedli, będzie albo czyste (z laboratorium), albo zrobione z roślin”, mówi Branson. Co ma na myśli? Na dzień dzisiejszy, na stole są dwie propozycje. Pierwsza, mięso bez zabijania lub „czyste” mięso, jest nadal na etapie eksperymentowania. Polega na ekstrakcji komórek macierzystych z żywych zwierząt lub mięsa z rzeźni, umieszczenia ich w surowicy z krwi krów lub innym rodzaju białka i cukru, gdzie się rozmnożą, tworząc coś, co można nazwać „mięsem”, nawet jeśli nie jest to mięso, jakie znamy obecnie. Druga propozycja, „roślinne mięso”, jest zasadniczo zaktualizowaną wersją wegańskich zamienników mięsa, które wykonane są ze sproszkowanego białka soi, kukurydzy lub pszenicy. W przeszłości nie wyglądały ani nie smakowały one nawet w przybliżeniu tak, jak mięso, ale niedawno Firma Impossible Foods ze Stanów Zjednoczonych dokonała wielkiego przełomu.

“**Rodzaj żelaza
znalezionego w korzeniu
roślin soi sprawia,
że roślinne mięso
ma „krwisty” smak
i czerwony kolor**”

Wytwarza „mięso roślinne” za pomocą genetycznie modyfikowanej postaci białka, leghemoglobiny sojowej (SLH), rodzaju żelaza znalezionego w korzeniu roślin soi, które sprawia, że roślinne mięso ma „krwisty” smak i czerwony kolor. W kilku restauracjach w USA można je już kupić w formie burgera. Żadna z tych postaci mięsa bez zabijania nie sprawia, że moje soki żołądkowe zaczynają krążyć szybciej. Prawie wszystko może być smaczne, jeśli uformuje się z tego kotlet i poda w bułce, razem z topionym się serem i marynatami, ale czy prawdziwe mięso to tylko zbitek komórek białkowych? Nawet najbardziej błyskotliwi inżynierowie żywności nie potrafią na razie skopiować

niepowtarzalnego smaku i tekstury soczystego udka z kurczaka lub równie soczystej porcji pieczonego boczku. Pojawiają się też pytania o to, jaki to „mięso przyszłości” może mieć wpływ na ludzkie zdrowie. Oto, co Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) mówi na razie o użyciu leghemoglobiny sojowej (SLH) w mięsie roślinnym: „Obecnie dostępne badania nie były wystarczające, aby ustalić bezpieczeństwo SLH dla konsumpcji przez ludzi.” Dieta roślinna szybko zyskuje na popularności, choć dla mnie krytyka anty-mięsna jest trochę nadmierna. Widziałam zwierzęta poddawane ubojowi w sposób spokojny i natychmiastowy. Nie powinniśmy używać najgorszych procedur rzeźniczych jako przykładu do tego, by potępić absolutnie cały ubój. I wydaje mi się, że jeśli ktoś jest weganinem lub nienawidzi pomysłu zabijania zwierząt na jedzenie, to dieta oparta w całości na roślinach jest dla niego lepsza, niż jedzenie sztucznego mięsa. Jestem omnivorem, ale wolałabym zostać wegetarianką, niż jeść przetworzone substytuty. Większy od sprzeciwu moich jelit jest mój problem z terminologią. Jeśli poszerzymy definicję mięsa, zamazany zostanie podział między „naturalnym” jedzeniem i przetworzoną żywnością, zaprojektowaną w laboratorium. Trawestujemy, moim zdaniem, znaczenie słowa „mięso” poprzez ograniczenie go do bezcielesnych komponentów, z którymi można majsterkować. Widziałam już kilka nieudanych „rozwiązań żywnościowych przyszłości”. Mam nadzieję, że sztuczne mięso do nich dołączy.

MIĘSO PRZYSZŁOŚCI – CO TU SIĘ GOTUJE?

● Burger za 221 funtów

Profesor Mark Post z Uniwersytetu w Maastricht stworzył pierwszego „wyhodowanego” burgera przez wyhodowanie pasm mięśni w surowicy bydłowej.

● Burger roślinny

za 12,50 funtów Dostępny w amerykańskiej sieci Bareburger, wykonany jest z tekstowanego białka pszenicy, z gumą ksantanową, białkiem ziemniaczanym i dodanymi witaminami.

● 1 funt mięsa z kurczaka

za 7500 funtów W tym roku Memphis Meats, firma z siedzibą w San Francisco, zaprosiła testerów smaku do wypróbowania ich wyhodowanego w laboratorium „mięsa” kurczaka. Powiedzieli, że smakowało dokładnie jak kurczak.

Współpracująca z Good Food Joanna Blythman jest wielokrotnie nagradzaną dziennikarką, która pisze o jedzeniu od 25 lat. Jest stałym współpracownikiem BBC Radio 4.

Z przymrużeniem oka Wesołych hipsterskich świąt!

Czy twoje świąteczne rytuały są trochę przestarzałe? Chcesz zerwać z tradycją? Pozwól Emmie Freud pokazać Ci, jak to się dzisiaj robi.

@emmafreud

Hipstersi kochają Boże Narodzenie. Łatwo zrozumieć, dlaczego: narodziny Jezusa były pierwszym zarejestrowanym wydarzeniem glampingowym; trzej Mędrcy mieli imiona, jakie mileniałsi chętnie nadają swoim dzieciom (Baltazar, Melchior i Kacper); światło świec jest bardzo hygge; hipstersi kochają też wszystko, co ma coś wspólnego z pasterkami (brody, ubrania w stylu vintage). Ale Święta Bożego Narodzenia dla tego zajefanego pokolenia mają też nowe tradycje i jeśli nie czujecie się w nich pewnie, pozwólcie, że Was zaznamom, bo nie chcę, żebyście w coś niezręcznie wdepnęli swoimi gustownie wybielonymi Conversami.

DEKORACJE

Dom hipstera jest urządzony z pazurem. Zwykłe choinki są oldskulowe – to pokolenie woli zdekonstruowane choinki z gałęzi jodłowych przymocowanych w kształcie drzewa do ściany w salonie albo zbudowane z malejących stosów książek. Radykalowie mogą zaryzykować wszystko, dekorując drzewko bombkami w tylko jednym kolorze, co jest prawie na tyle retro, aby znów być w modzie. Można też wybrać ironicznie małe drzewko i przystroić je girlandami z popcornu i sznurkami z kolorowych płatków śniadaniowych (Lucky Charms dobrze się sprawdzają). Szopka jest dość modna, zwłaszcza mileniałny zestaw figurek „Nowoczesne Narodzenie”, który zawiera Maryję i Józefa robiących sobie selfie z Dzieciątkiem Jezus, pasterzy grających w gry na smartfonach i Mędrców na segway’ach, wiozących pudła z Amazon Prime.

NAPOJE

Mileniałsi doskonale sobie radzą z wynajdywaniem zabawnych zastosowań dla alkoholu – idąc w zupełnie nowym kierunku niż pokolenie ich rodziców. Górna część menu wypisanego kredą na tablicy w knajpie, to gorący napój z cydru sporządzony przez nasączenie go anyżem i liśćmi laurowymi oraz wymieszanie z ćwiartkami nabytych goździkami mandarynek i burbonem. Piwo jest dosmaczone dynią (fuj) lub syropem klonowym (podwójne fuj). Lubią koktajle festiwalowe z udziałem butelki wódki nasączonej jagodami jałowca, skórką pomarańczową i gałązkami z choinki (najlepiej ze świerku srebrnego, ale upewnijcie się, że jego kolor nie został uzyskany farbą w spreju). Trzeba to zostawić na dwa dni, a następnie przecedzić do słoika na przetwory przed użyciem.

Zapomnijcie o szklankach – drinki są teraz serwowane w porcelanowych filiżankach (każda z innego kompletu), puszkach lub plastikowych amerykańskich kubkach w kolorze czerwonym. Dla niepijących Juice Club sprzedaje sezonowy sok z brukselki – to jest impreza sama w sobie. Tak naprawdę najlepiej wypić go chyba w odosobnieniu, dopóki nie zostanie w pełni strawiony.

PRZEKĄSKI (I WIĘCEJ DRINKÓW)

By przygotować przekąskę przed posiłkiem można namoczyć czerwone i zielone żelki w kształcie misiów w burbonie (hipstersi uwielbiają burbon) przez 24 godziny, odcedzić i podać jako aperitif. Łaskacza natomiast wymieszajcie z sokiem jabłkowym, cynamonem

i cytryną, aby zrobić świąteczne whisky sour (podawane oczywiście w miedzianych kubkach).

DANIA GŁÓWNE

Obiad z pieczonym w całości indykiem jest zbyt oczywisty dla hipstersów – ma co prawda sztyk stylu retro, ale ponieważ jak dotąd powszechnie nie wyszedł z mody, nie może więc być sardonicznie do niej przywrócony. Zamiast tego, zastanów się nad stołem zastawionym świeżo ugotowanymi „resztkami” i sosem chleba na zakwasie lub z komosy ryżowej, aby goście mogli sami zrobić swoje kanapki z indykiem, nadzieniem i sosem żurawinowym. Modna jest też duża nadziewana po brzegi bułka brioche, zawierająca wolno pieczonego, rwanego indyka (ironiczny) z sałatką coleslaw, zrobioną z kiełków brukselki (coś zielonego) i piklowanymi burakami (coś czerwonego – odhaczone). Fenomenalnie popularna sieć restauracji z foodtrucków, Meat Liquor, robi hotdogi XXXmas: owinięta bekonem chipolata z sosem z indyka i farszem w bułce typu hot dog. Ich wegetariańska opcja to Xmac and Cheese, która składa się ze smażonego w głębokim tłuszczu sera stilton i dipu z porto i żurawiny. Podają też koktajl Pinot Grinchio (hipsterzy kochają kalambury), w których mieszadełkiem jest cukierek w kształcie biało-czerwonej laski.

DESERY

Oryginalny świąteczny pudding jest zbyt prosty, więc kulinarny mileniał może wkruszyć go do lodów waniliowych wraz z szotem Baileysa, albo zrobić galaretki w kształcie śnieżynki z advocata, podawane z piankami z cherry brandy w małych słoiczkach na przetwory. Na stronie cookiescupcakesandcardio.com jest świetny przepis na ciasto – czterowarstwowe чудо, które wygląda jak ośnieżona gałąź na zewnątrz, a po przekrojeniu ma wzór w odważną kratę (hipsterzy uwielbiają kratę) zrobiony dzięki wielobarwnemu biszkoptowi waniliowemu.

PREZENTY

Oczywiście, prezenty są domowej roboty. Pomysły kulinarne obejmują słoik z sosem toffi; gorącą czekoladę w proszku przyszykowaną z ciemnej czekolady i pianek waniliowych; lub moją niesamowitą świąteczną mieszankę na ciasteczka, zapakowaną w słoik, którą znajdziesz poniżej. Jeśli nie masz czasu na zrobienie czegoś, oczywistym wyborem na idealny prezent jest mini tipi dla psa. Jeśli obdarowany nie ma psa, nie szkodzi, to prawie lepiej.

Nawet, jeśli ma to was kosztować dużo wysiłku, prezenty powinny wyglądać tak, jakbyście w ogóle się nie starali (hipsterzy uwielbiają się bardzo starać, by nie wyglądać, jakby się bardzo starali). I ostatnie słowo ostrzeżenia: jeśli hipsterzy są długoobrodeji proweniencji, mogą ozdobić swój zarost małymi leśnymi zwierzątkami z filcu, gałązkami jemioli lub małutkami, lśnącymi bombkami na brodę – nie żartuję – kupiłam za 4,99 £ na amazon.co.uk. Wesołych Hipmas.



Fotograf PETER CASSIDY | Kierownik planu MARTIN TOPPING | Styl: potrawy JACK ARGESON | Styl: LUIS PERAL

NAJŚWIETNIEJSZY PREZENT ŚWIĄTECZNY: hipsterskie herbatniki w słoiku

To prawdopodobnie najpiękniejszy prezent, jaki możesz dać bliskiej osobie: ładny słoik zawierający prawie wszystko, czego potrzeba do zrobienia 24 świątecznych ciasteczek z białą czekoladą

i żurawiną. Aby ułatwić ci zadanie, podałam ilości składników mierzone w kubkach. Możesz użyć dowolnego rozmiaru kubka – po prostu upewnij się, że używasz go do odmierzenia wszystkich składników.



WARSTWA 4

1 szklanka brązowego cukru z 1 łyżką soli morskiej w płatkach.

WARSTWA 5

1 szklanka dużych kawałków białej czekolady z 1 czubatą łyżką napoju słodowego Horlicks (kupisz na allegro).

WARSTWA 3

1 szklanka płatków owsianych z 1 czubatą łyżeczką cynamonu.

WARSTWA 2

1 szklanka suszonej żurawiny.

WARSTWA 1

1 szklanka mąki pełnoziarnistej z 1 łyżeczką proszku do pieczenia.

Te warstwy powinny doprowadzić cię na szczyt 1-litrowego słoika. Po prostu wydrukuj załączoną etykietkę z przepisem, przyklej ją, zawiąż wstążką dookoła. Proste? Jak drut!

PORCJA ZAWIERA: 173 kcal • 8 g tłuszczu • 5 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 21 g węglowodanów • 13 g cukru • 2 g błonnika • 3 g białka • 0,8 g soli



Mój najdroższy przyjacielu: to są najlepsze herbatniki wszechczasów!

Oto, co masz zrobić ...

**LICZBA PORCJI 24 PRZYGOTOWANIE 10 min
PRZYZRĄDZANIE 11 min**

1 Elektryczną trzepaczką wymieszaj w misce jajko, 150 g miękkiego masła i 1 łyżeczkę ekstraktu z wanilii, aż mieszanina będzie gładka i kremowa, czyli około 5 minut.

2 Dodaj zawartość tego słoika i wymieszaj delikatnie wszystko razem, aby uzyskać ciasto.

3 Nasmaruj masłem dwie blachy do pieczenia. Na każdej rozmieść po 12 kulek z ciasta wielkości piłek golfowych. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), lub gazowym nastawionym na poziom 4, przez 11 minut, aż Twoim oczom ukażą się pyszne, grubutkie, miękkie, złote, owsiane, słodowe, biało-czekoladowe ciasteczka żurawinowe. Wyjmij je z piekarnika, a następnie zostaw, by trochę ostygły na blachach do pieczenia. Zjedz je wszystkie, póki są jeszcze ciepłe, myśląc o mnie...



NOWY DZIAŁ!

Rodzina I Z D R O W I E

Często pytacie nas w listach o materiały dotyczące zdrowego odżywiania całej rodziny, także bardzo małych dzieci. Oto więc jest – nowy dział! Będziemy w nim prezentować ciekawe przepisy, sprawdzone porady oraz nowości rynkowe. Abyście bez względu na porę roku, zawsze byli w doskonałej kondycji.

gf
w dobrej
formie



Nowinki żywieniowe oraz zdrowe dania
i przekąski, które zachwycą gości.

tekst **SARAH LIENARD**

Zastrzyk kofeiny



Fani kawy mogą się cieszyć! Poranny kubek waszego ulubionego naparu może zwiększyć wydajność podczas treningu. -Badania wciąż pokazują, że przyjęcie kofeiny przed ćwiczeniami może poprawić wydajność, zmniejszając odczuwany przez nas poziom wysiłku – mówi

James Collins, specjalista do spraw żywienia. Każdy ma indywidualną reakcję na kofeinę, więc koniecznie sprawdźcie swoją przed zwykłym treningiem, zanim spróbowacie tej sztuczki w dniu ważnych zawodów czy wyścigu.

Bezmleczne źródła jodu



W Europie produkty mleczne są jednym z głównych źródeł jodu, który ma kluczowe znaczenie dla metabolizmu. Badania sugerują, że mleko roślinne, takie jak sojowe, migdałowe, owsiane i ryżowe, zawiera tylko 2% jodu występującego w mleku krowim. Jeśli nie jesz nabiału, alternatywne źródła jodu dla ciebie to ryby (zwłaszcza białe) i skorupiaki. Wodorosty są skoncentrowanym źródłem, ale mogą dostarczyć zbyt wiele tego pierwiastka, więc najlepiej ograniczyć ich spożycie do jednego razu na tydzień, zwłaszcza w czasie ciąży.

Wysil orzecha

Napakowane białkiem, błonnikiem i niezbędnymi tłuszczami, niesolone orzechy są jednymi z najzdrowszych produktów, jakie możemy kupić podczas zakupów świątecznych. Porcja o wadze 30 g jest sycącą przekąską i dostarcza nam mieszankę witamin i minerałów. Poniżej spisaliśmy tylko niektóre składniki odżywcze, zawarte w różnych rodzajach orzechów.

Orzechy włoskie — Omega-3

Orzechy brazylijskie — selen

Migdały — wapń i witamina E

Orzechy nerkowca — żelazo, cynk i magnez

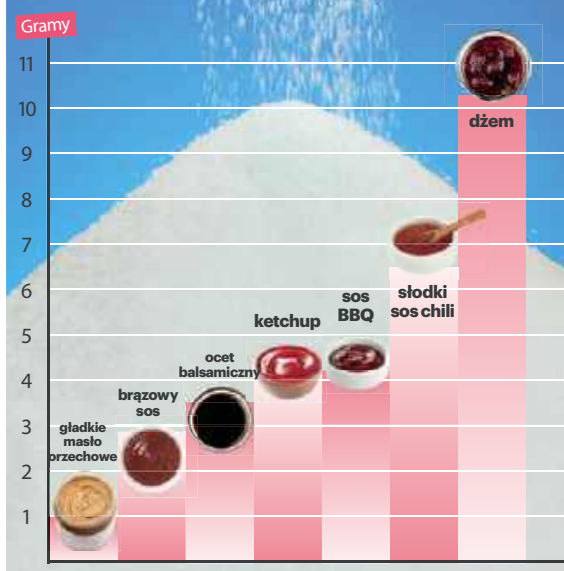
Orzechy pekan — przeciwutleniacze i witamina B3

Pistacje — witamina B6 i potas



Ukryty cukier

Dodatki do potraw, takie jak sosy, pasty do smarowania chleba i dipy, mogą znacznie zwiększyć zawartość cukru w Twoich posiłkach, bo choć mają zwodniczo wytrawny smak, zawierają sporo ukrytej słodkości. Dowiedz się, ile gramów cukru jest w łyżce stołowej tych często używanych dosmaczaczy...



Zimowy rozgrzewacz

Kiedy na zewnątrz jest ciemno i zimno, nic bardziej nie dodaje energii niż domowa zupa. Jest pełna witaminy C, która wspiera odporność i zawiera aż 4 z 5 zalecanych porcji warzyw i owoców dziennie.

przepis SARA BUENFELD zdjęcie STUART OVENDEN



Zupa warzywna z soczewicą



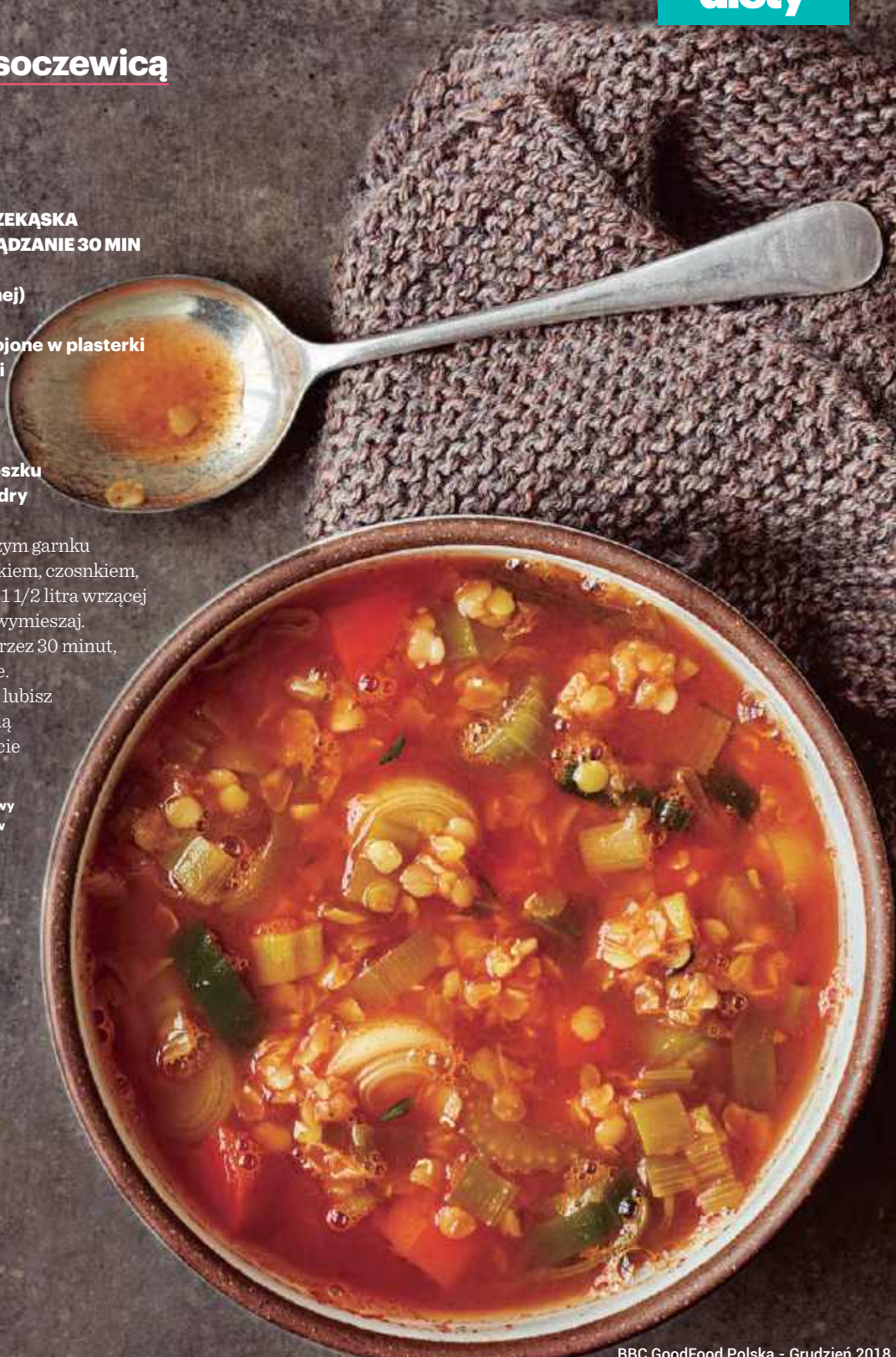
LICZBA PORCJI 2 DUŻE, 4 JAKO PRZEKĄSKA
PRZYGOTOWANIE 10 MIN PRZYRZĄDZANIE 30 MIN

85 g czerwonej soczewicy (suszanej)
2 marchewki, pokrojone w kostkę
3 kawałki selera naciowego, pokrojone w plasterki
2 małe pory, pokrojone w plasterki
2 łyżki przecieru pomidorowego
1 łyżka świeżych liści tymianku
3 duże ząbki czosnku, posiekane
1 łyżka bulionu warzywnego w proszku
1 czubata łyżeczka mielonej kolendry

1 Umieść soczewicę i warzywa w dużym garnku z przecierem pomidorowym, tymiankiem, czosnkiem, bulionem w proszku i kolendrą. Wlej 1 1/2 litra wrzącej wody z czajnika, a następnie dobrze wymieszaj. Przykryj i zostaw na wolnym ogniu przez 30 minut, aż warzywa i soczewica będą miękkie.
2 Rozlej do misek i jedz od razu. Jeśli lubisz zupy zawiesiste, zmiksuj jedną trzecią zupy blenderem ręcznym lub w robocie kuchennym.

KORZYŚCI zdrowy • mało tłuszczu • kwas foliowy
• błonnik • żelazo • 4 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • witamina C

PORCJA ZAWIERA 264 kcal • 16 g białka
• 37 g węglowodanów • 3 g tłuszczu
• 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 13 g błonnika • 11 g cukru • 0,4 g soli



SMACZNY SEKRET DOBREJ ODPORNOŚCI

Oto trzy proste pomysły na rozgrzewającą kolację, z wykorzystaniem opakowania pieczarek. Grzyby te zawierają betaglukan – substancję o silnych właściwościach utleniających, pobudzającą pracę układu immunologicznego. *przepisy MIRIAM NICE zdjęcia TOM REGESTER*

Nadziewane ziemniaczki

LICZBA PORCJI 2

Nagrzij piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Wszystkie ziemniaki nakłuj widelcem i natrzyj odrobiną oleju. Piecz przez godzinę i 20 minut. Pokrój grzyby, usmaż na 1 łyżeczce oleju rzepakowego, a następnie wymieszaj z połową dipu. Nadziej ziemniaki i udekoruj koperkiem.

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

PORCJA ZAWIERA: 383 kcal • 14 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 51 g węglowodanów • 4 g cukru • 7 g błonnika • 10 g białka • 0,3 g soli



Grzybowy brunch

LICZBA PORCJI 4

Pokrój grzyby i zmiądz ząbek czosnku. Podgrzej łyżkę oliwy na dużej patelni, następnie podsmaż czosnek na małym ogniu przez 1 minutę. Dodaj grzyby i smaż, aż będą miękkie, a następnie dodaj jarmuż. Jeśli jarmuż nie będzie się mieścił na patelni, dodaj najpierw połowę i wymieszaj aż zmięknie, a następnie dodaj resztę. Gdy cały zmięknie, dopraw do smaku i wbij jajka. Smaż przez 2–3 minuty, następnie przykryj pokrywką i smaż przez kolejne 2–3 minuty lub dopóki jajka nie będą gotowe tak, jak lubisz. Podawaj z chlebem.

KORZYŚCI zdrowy • mało kalorii • 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 154 kcal • 11 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g węglowodanów • 1 g cukru • 2 g błonnika • 13 g białka • 0,4 g soli



Pieczone gnocchi z pieczarkami

LICZBA PORCJI 3

Nagrzij piekarnik do 220 st. C (200 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 7. Pokrój grzyby i ułóż razem z gnocchi na blasze do pieczenia, a następnie skrop 3 łyżkami oliwy z oliwek i wymieszaj. Piecz przez 25–30 minut lub do momentu, aż gnocchi będą złote, mieszając od czasu do czasu, aby zapobiec ich przywieraniu. Gdy będą gotowe, wmieszaj połowę szpinaku, a gdy zmięknie, pokrusz na wierzch ser. Włóż z powrotem do piekarnika, aby stopić ser, a następnie podawaj z pozostałym szpinakiem, po skropieniu odrobiną oliwy z oliwek.

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

PORCJA ZAWIERA: 469 kcal • 23 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 46 g węglowodanów • 2 g cukru • 4 g błonnika • 17 g białka • 1,9 g soli



DOLCE *vita*

Sklepowe słodycze są na cenzurowanym w wielu rodzinach dbających o dobrą kondycję i odporność domowników. A gdyby tak przyrządzać zdrowe wersje popularnych pyszności w domu, na dodatek ze składników wegańskich? Można by wtedy całkiem bezkarnie zamieniać się w łasucha...
Tekst i przepisy **KAROLINA GAWROŃSKA** *Zdjęcia* **PAWEŁ BŁĘCKI**

Pieczenie ciast i przygotowywanie domowych słodyczy kocham od zawsze. Już w gimnazjum każdego dnia, podczas przerw między lekcjami, sprzedawałam swoje wypieki na szkolnym korytarzu. W ten sposób zarobiłam moje pierwsze pieniądze i zapoczątkowałam nastoletni biznes. Potrafiłam spędzać cały wolny czas na czytaniu książek kucharskich i oglądaniu programów kulinarnych, szukając inspiracji, by następnie zaskoczyć moich znanych nowymi słodkościami. Od zawsze uwielbiałam też sport i aktywny tryb życia. Jeśli uważacie, że słodycze i zdrowie nie mają prawa iść ze sobą w parze, po przeczytaniu mojej książki zmienicie zdanie. Wszyscy mniej lub bardziej lubimy sklepowe słodkości. A gdyby tak móc jeść je bezkarnie? Postanowiłam zmierzyć się z tym marzeniem i na potrzeby tej książki przygotowałam oryginalne receptury na popularne i wszystkim znane sklepowe słodycze, tyle że w zdrowszej, roślinnej wersji. Nie znajdziecie ich na moim kanale na YouTube czy blogu. Chciałam, by były nie tylko pyszne, ale też pełnowartościowe i odżywcze. Moje słodkości są pełne witamin, minerałów, błonnika, zdrowych tłuszczów, węglowodanów, białka i mają niski indeks glikemiczny. Dzięki temu, w przeciwieństwie do sklepowych odpowiedników, nie powodują tak gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi i zapewniają stałą, jednolitą energię. Moim celem

była również łatwość i szybkość wykonania oraz dostępność składników, tak by każdy poradził sobie z przepisami i przekonał się, że domowe słodycze są pod każdym względem lepsze niż sklepowe. Każdy przepis opracowałam tak, by jego efekt był maksymalnie zdrowy przy jednoczesnym zachowaniu fenomenalnego smaku. Nie było to proste zadanie. Wierne odwzorowanie oryginału przy użyciu innych składników jest bardzo trudne. Spędziłam wiele godzin na czytaniu składów wszystkich batoników, cukierków, ciasteczek i lodów, by następnie opracować własną roślinną, zdrową i bezglutenową wersję. Zazwyczaj pierwsze próby kończyły się niepowodzeniem, ponieważ naturalne składniki mają swoje ograniczenia i bez dodatku sztucznych substancji, które znajdują się w kupnych słodkościach, trudno jest uzyskać podobny smak i konsystencję. W tworzenie książki włożyłam całe moje serce, energię, kreatywność i długie miesiące pracy. Nie zawsze było tak kolorowo i słodko jak na fotografiach. Doświadczyłam wszystkich możliwych emocji: lęku, strachu, irytacji, radości, satysfakcji, ekscytacji. Wszystko to zostało zblendowane ze łzami, które wylałam zarówno ze wściekłości, gdy mi się coś nie udawało, jak i ze szczęścia, gdy dochodziłam, gdzie tkwił błąd. Ta książka była świadkiem mojego życiowego zakrętu, przeżyła trzy blendery, trzy przeprowadzki i złamaną rękę. Jest spełnieniem moich marzeń.



Karolina jest weganką, założycielką bloga *Savory or Sweet*. Znajdziemy na nim wiele pysznych przepisów na zdrowe dania i przekąski.

**Bamba**

Różowa, rozpuszczalna, owocowa.

LICZBA PORCJI: 16
WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 CUKIERKA:
KALORYCZNOŚĆ 19,2 KCAL
BIAŁKO 0 G
TŁUSZCZE 0 G
WĘGLOWODANY 5,4 G
BŁONNIK 0,3 G

25 g ksylitolu
50 g syropu malinowego
5 g agaru
25 g mąki ziemniaczanej

Przygotowanie: Wszystkie składniki umieść w garnuszku, podgrzej do całkowitego połączenia, a następnie gotuj, cały czas mieszając, aż zawartość garnuszka stanie się bardzo gęsta i lepiąca. Potrwa to około 5 minut. Po tym czasie przestudź masę i wstaw ją do lodówki na 15 minut. Powinna być twarda i plastyczna. Z takiej masy uformuj małe cukierki, które z czasem stwardnieją.

Błeno

LICZBA PORCJI: 5

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

1 BATONIKA:

KALORYCZNOŚĆ 342,5 KCAL

BIĄŁKO 4,8 G

TŁUSZCZE 27,7 G

WĘGLOWODANY 16,3 G

BŁONNIK 3,9 G

Pralinki:

300 g twardej części

mleczka kokosowego

100 g cukru trzcinowego

50 g oleju kokosowego

5 g ekstraktu z wanii

szczypta różowej

solii himalajskiej

200 g orzechów laskowych

(przyprażonych i obranych ze skórki)

5 kromek chrupkiego

pieczywa

Polewa:

150 g gorzkiej czekolady

Pralinki: Twardą część mleczka umieść w garnuszku wraz z cukrem, olejem, ekstraktem i solą. Podgrzej, poczekaj, aż wszystko się rozpuści, i dokładnie wymieszaj. Przelej do misy

blendera, dodaj przyprażone i obrane ze skórki orzechy laskowe, a następnie zblenduj na jednolitą i bardzo kremową masę. Gotowy krem przełóż do silikonowych foremek na pralinki i umieść w zamrażalniku na około 30 minut, do całkowitego zamarznięcia, inaczej wyjęcie z foremek będzie niemożliwe.

Polewa: Rozpuść czekoladę w kąpeli wodnej. Na tym etapie możesz przygotować pralinki w czekoladzie lub batoniki na chrupiącym spodzie, tak jak na zdjęciu obok. Jeśli wybierasz osobne czekoladki z nadzieniem, zanurz każdą pralinkę w czekoladzie, ułóż na papierze do pieczenia i poczekaj, aż czekolada zastygnie. Jeśli wolisz batoniki z trzema pralinkami, świeżo oblane pralinki ułóż na chrupiącym chlebkę i umieść w lodówce na 15 minut, aż czekoladki po zastygnięciu się przykleją. Następnie zanurz w czekoladzie chlebek i ponownie odstaw do zastygnięcia na papierze.



Czekoladowy, orzechowy, aksamitny



Piegowaty

40 g oleju kokosowego
40 g cukru trzcinowego
40 g syropu klonowego
25 g masła orzechowego
10 g nasion chia
30 g wody
50 g mąki owsianej
50 g mąki jaglanej
15 g mąki ryżowej
3 g proszku do pieczenia
5 g ekstraktu z wanilii
szczypta różowej soli
himalajskiej
150 g orzechów laskowych
(przyprażonych, bez skórki)
100 g czekolady

LICZBA PORCJI: 16
WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 CIASTKA:
KALORYCZNOŚĆ 175,9 KCAL
BIAŁKO 3,3 G
TŁUSZCZE 12,2 G
WĘGLOWODANY 11,8 G
BŁONNIK 2,7 G

Przygotowanie: Olej, cukier, syrop oraz masło umieść w garnuszku i podgrzewaj na małym ogniu, mieszając do połączenia. Po tym czasie zdejmij z ognia, dodaj wodę oraz nasiona chia. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 10 minut. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Przełóż masę do większej miski, dodaj mąki, proszek do pieczenia, ekstrakt oraz sól i dokładnie wszystko wymieszaj. Umieść w lodówce na 15 minut, aby łatwiej było lepić ciasteczka (masa powinna być zwarta i się nie kleić). Na końcu wsyp przyprażone i posiekane orzechy laskowe oraz pokruszoną na małe kawałeczki czekoladę i ponownie wszystko połącz. Podziel chłodną i gęstą masę na równe kawałki, uformuj płaskie, okrągłe ciasteczka i piecz na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia przez 15 minut. Następnie zmniejsz temperaturę do 150°C i podpiekaj kolejne 10 minut. Ciasteczka powinny być zrumienione. Wyjmij z piekarnika i pozostaw na blaszce do wystudzenia.

Kruchy, chrupiący,
aromatyczny

Książka Karoliny Gawrońskiej, w której znajdziecie dużo więcej przepisów na pyszne i zdrowe słodkości, ukazała się nakładem wydawnictwa BUCHMANN.



Pełne witamin i minerałów, dające mnóstwo energii wegańskie słodczy bezglutenowe, mogą być świetnym prezentem hand-made. Wystarczy kawałek przezroczystej folii i wstążka lub zwykły sznurek.



Stół rodzinny Nadiyi



Dzieci i restauracje dadzą się pogodzić

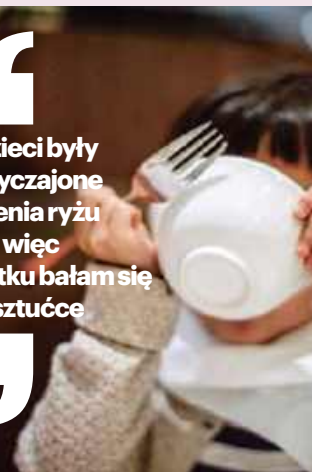
Ćwiczenie czyni mistrza, mówi nasza gwiazda, Nadiya Hussain.

Nigdy nie jadłam w restauracjach jako dziecko. Ok, mój tata prowadził restaurację, więc ja jadłam u niego, ale nigdy nie weszłam do żadnej innej, nie usiadłam przy stole i nie zjadłam posiłku jak zwykły płacący klient. Kiedy pierwszy raz weszłam do restauracji, w której w zasięgu wzroku nie było mojego taty, byłam już mężatką. Obserwowałam mojego męża i udawałam, że pozwalam mu zrobić na mnie wrażenie. Prawdę mówiąc, nie miałam pojęcia, co powinnam robić i nie chciałam, żeby się dowiedział! Nasze życie może być bardzo zabiegane, a jedzenie poza domem stwarza okazję do spędzenia przez całą rodzinę cennego czasu razem. Ale jedzenie w restauracjach, gdy ma się dzieci to duży krok, a jeśli do tego są małe, to musi być dobrze zorganizowana operacja. My staliśmy się dobrze naoliwioną maszyną po latach praktyki. Do tego się to właśnie sprowadza: do praktyki. Zaczęłam zabierać moje dzieci do restauracji po pierwszych urodzinach najstarszego, a wkrótce potem urodziłam następne dziecko, więc rzuciłam się na głęboką wodę. Musieliśmy ćwiczyć, w miarę, jak dzieci dorastały, ponieważ przy każdej fazie pojawiały się jakieś zmiany przy stole, ale teraz, 12 lat później, wydaje mi się, że zrobiłam bardzo odważną rzecz. Na początku miałam mnóstwo wątpliwości: czy w restauracji mają

“

Moje dzieci były przyzwyczajone do jedzenia ryżu rękami, więc z początku bałam się dać im sztucze

”



wysokie krzesła? Czy dzieci będą wszystkim rzucać? Czy będą w ogóle jeść? Czy jest tam jakieś dziecięce menu? Co, jeśli moim dzieciom nic nie będzie smakowało? Co jeśli będą płakać? A co, jeśli się znudzą? Ale było proste rozwiązanie wszystkich tych problemów: z wyprzedzeniem zadawałam wszystkie pytania, na które mogłam dostać odpowiedzi i miałam nadzieję, że z resztą sobie jakoś poradzę z marszu. Raz poszliśmy na lunch po kinie. Moja obecnie 7 letnia córka była w takim wieku, że nadal potrzebowała wysokiego krzesła i właśnie ten moment sobie wybrała, by po raz pierwszy od urodzenia czemuś się sprzeciwić, zaczynając od stanowczego “nie” i wskazując na krzesło. Stała prawie

przez cały posiłek. Próbowałam zmusić ją, by usiadła, ale uświadomiłam sobie, że może się to skończyć wielkim napadem złości, więc po prostu zostawiłam ją w spokoju. Kiedy zdała sobie sprawę, że my wszyscy świetnie się bawimy, szybko poprosiła o posadzenie na krzesło – katastrofa i triumf w jedno popołudnie! Ale restauracje mogą być stresujące, nawet gdy twoje dzieci nie potrzebują już wysokich krzeseł. Mając południowoazjatyckie pochodzenie, moje dzieci były przyzwyczajone do jedzenia ryżu rękami, więc z początku bałam się dać im sztucze, które były kompletnie obcym im konceptem, jeśli chodzi o jedzenie ryżu. Kluczowe jest bycie jak najlepiej przygotowaną. Kiedy dzieci były młodsze, zawsze miałam zabawki, kredki i kolorowanki pod ręką. Teraz, gdy są nieco starsze, jedzenie poza domem jest dla nas okazją, by spojrzeć na siebie znad naszych telefonów i po prostu pogadać. Bycie przygotowaną oznaczało, że zawsze czułam się gotowa na każdy scenariusz, a jeśli okazywało się, że nie byłam, miałam nauczkę na kolejny raz... Co prowadzi mnie z powrotem do mojej mantry: praktyka. Każde dobre doświadczenie inspirowało mnie do zrobienia tego ponownie i po każdym złym byłam zdeterminowana, by następny raz być lepszy. To wszystko warte jest tego, aby dotrzeć do punktu, w którym możesz iść do restauracji, wiedząc, czego się spodziewać po dzieciach – samo jedzenie to inna sprawa!

Zdj. portretowe DAVID COTSWORTH | Zdj. GETTY IMAGES

Najważniejsze wskazówki dotyczące zabierania dzieci do restauracji

- **Zrób research** – sprawdź, co tylko możesz w internecie na temat danej restauracji i zobacz, co zapewniają specjalnie dla dzieci. Czytanie recenzji innych rodziców zawsze jest dobrym pomysłem – jeśli inni dobrze się nie bawili, możesz zaoszczędzić sobie podróży (i trochę pieniędzy).
- **Zrób rezerwację** – jedna rzecz, której się na pewno nauczyłam, to że dzieci nie mają cierpliwości, nieważne, jak bardzo próbujesz im coś wyjaśnić (a ja nie jestem wcale lepsza, gdy muszę czekać godzinę z marudzącymi dziećmi). Unikaj tego, rezerwując wasze miejsca z góry.
- **Kredki lub pisaki** są bardzo przydatne, więc jeśli restauracja je zapewnia, poproś o nie – przecież po to właśnie są. Czasami przy ruchliwej zmianie obiadowej pracownicy mogą zapomnieć sami je zaproponować, ale ja zawsze pytałam.
- **Jeśli masz wybór miejsca**, usiądź przy stole w pobliżu okna. Nawet z zabawkami i kolorowankami, czasami dzieci potrzebują innej rozrywki, a mając dobry widok na zewnątrz prawdopodobnie zauważą coś ciekawego!
- **Przestudiuj menu** z wyprzedzeniem, by rozgrzyźć, co dzieci mogą i będą chciały jeść, zanim wybierzesz się w konkretne miejsce. To także oznacza, że możesz zamówić od razu, gdy tylko usiądziesz, co ratuje cię przed próbą studiowania menu i jednoczesnego zabawiania dzieci.
- **Nie zapomnij cieszyć się tym wyjściem.** Jeśli jesteś w restauracji przyjaznej dzieciom, najprawdopodobniej obsługa jest przyzwyczajona do krzyków, hałasu i kilku niesfornych dzieci. Jeśli ty nie będziesz miała z tego frajdy, twoje dzieci pewnie też nie.

Rodzinna zabawa

Superurocze ciasteczka pingwinki

Porcja tych cudeniek sprawi, że staniecie się ulubieńcami wszystkich znajomych. Podarujcie je jako prezenty lub podajcie do świątecznej herbatki.

przepis JULIET SEAR zdjęcie WILL HEAP

Świąteczne pierniczki

Zdobienie takich ciasteczek nie jest wcale tak trudne, jak mogłoby się wydawać. Ten przepis na pierniczki to pestka, a gotowe kolorowe lukry można kupić w supermarketach. Wzorując się na naszych zdjęciach, możesz stworzyć pingwiny przy niewielkim wysiłku. I chociaż dekorowanie zajmuje trochę czasu, to jeśli przygotujesz sobie linię produkcyjną, nie będzie tak źle, a efekt wart jest wysiłku. Ten przepis dotyczy dużej partii ciasteczek, ale można łatwo zmniejszyć ilość o połowę, jeśli chcesz zrobić mniej.

LICZBA PORCJI 28 PRZYGOTOWANIE 2 godz. plus co najmniej 2 godziny chłodzenia w lodówce i zastyganie przez noc PRZYZRĄDZANIE 35 min

75 g złotego syropu
30 ml soku pomarańczowego
100 g cukru z melasy
1 łyżka mielonego imbiru
1/2 łyżki zmielonego cynamonu
1 łyżeczka pasty z wanilii
100 g masła, pokrojonego w kostkę
1 łyżeczka sody
240 g mąki

DEKORACJA

dżem morelowy, do klejenia
500–600 g czarnego plastycznego lukru
cukier puder, do podsypiania
300 g białego plastycznego lukru
20 g pomarańczowego lub żółtego plastycznego lukru (lub samodzielnie zabarwionego na taki kolor białego)
czerwony barwnik do żywności i pyłek do dekoracji żywności (opcjonalnie)

1 Wymieszaj złoty syrop, sok pomarańczowy, cukier, przyprawy i wanilię w sporym rondlu. Podgrzewaj, mieszając regularnie, na średnim ogniu, aż cały cukier się rozpuści i wszystkie składniki się połączą – nie pozwól, aby mieszanina się zagotowała. Dodaj masło i mieszaj, aż się stopi i połączy z resztą ciasta.

2 Dodaj sodę i wymieszaj trzepaczką, aż ciasto będzie puszyste i jasne. Przelej je do miski i odczekaj, aż ostygnie, a następnie dodaj mąkę i mieszaj ręcznym mikserem na niewielkich obrotach lub drewnianą łyżką, aż mieszanina się zetnie i zacznie przypominać oleiste ciasto (powinna być glutowata, gętka i ciętka, ale twardnieć, w miarę ochładzania i zastygania).

3 Za pomocą szpatułki wyłóż ciasto na dwa duże kawałki folii

spożywczej, ułożone na krzyż, jeden na drugim. Zawinij szczelnie, a następnie schłodź w lodówce przez co najmniej dwie godziny lub całą noc. Ciasto możesz na tym etapie zamrozić na okres do miesiąca. Rozmrażaj je najpierw w lodówce przez noc, a następnie potrzymaj w temperaturze pokojowej przez godzinę, zanim zaczniesz je ugniatać, by znów stało się elastyczne.

4 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 4 i wyłóż kilka blach do pieczenia pergaminem. Rozwałkuj ciasto na lekko oprószonej mąką powierzchni do grubości około 3/4 cm. Za pomocą okrągłej foremki o średnicy 6–7 cm wytnij ciasteczka i przenieś na blachy, pozostawiając między nimi odstęp 1 cm. Piecz przez 12–15 minut, aż zrobią się ciemne i zwarte (patrz wskazówka). Przenieś na kratkę i zostaw do ostygnięcia.

5 Rozgrzej łyżkę dżemu morelowego wymieszanego z odrobiną wody, aż do wrzenia. Posmaruj każde ciasteczko dżemem, aby ułatwić przywieranie masy lukrowej. Rozwałkuj czarny lukier na blacie posypanym odrobiną cukru pudru na grubość 2 mm. Użyj tej samej okrągłej foremki, co poprzednio, aby wyciąć małe czarne kółka, a następnie przyklej je do ciasteczek. Resztki wykorzystaj, by zrobić po dwa małe skrzydełka dla każdego ciasteczka (odłóż też trochę na oczy). By zrobić skrzydła, uformuj 28 małych kulek, a następnie każdą przekrój na półowki. Wciśnij je po bokach każdego herbatnika.

6 Rozwałkuj biały lukier do grubości podobnej jak wcześniej czarny. Wytnij z niego mniejsze kółka, a następnie palcami porożniąc je w górnej części, aby utworzyć kształt twarzy. Uformuj wypukłe brzuszki, ściskając lekko lukier w miejscu, gdzie łączą się twarz i brzuch. Przyklejaj biały lukier do czarnego przy użyciu odrobiny wody.

7 Zrób dzióbki formując palcami małe kawałki pomarańczowego lukru w trójkąty. Wykonaj stopy, kształtując lukier w kształty kropki (po dwie dla każdego herbatnika), naciśnij je trochę, aby je spłaszczyć, a następnie wykonaj po dwa wcięcia, aby utworzyć efekt pletw. Umocuj je do herbatników odrobiną wody, dzióbki w dolnej części twarzy, a stopy tuż poniżej białego lukru.

8 Wykonaj oczka z czarnego lukru i przyklej do twarzy pingwinków. Dodaj do każdego z nich małą kuleczkę

z białego lukru, aby stworzyć isierkę na każdym oku. Namaluj muszki, jeśli chcesz, małym pędzelkiem zanurzonym w barwniku spożywczym i różowe policzki, używając czerwonego pyłku, pod każdym okiem. Zostaw ciasteczka na noc, a następnie zawinić jako prezenty lub podawaj do herbaty.

PORCJA ZAWIERA: 186 kcal • 3 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 38 g węglowodanów • 31 g cukru • 1 g błonnika • 1 g białka • 0,2 g soli

Juliet Sear jest czarodziejką wypieków i artystką w kuchni. Jej książka, *Kawaii Cakes* (wyd. Hardie Grant), jest dostępna w księgarniach. [@julietsear](https://www.instagram.com/julietsear)



gf
wskazówka

Aby sprawdzić, czy ciasteczka są gotowe, naciśnij je palcem; gotowy piernik powinien od razu „odbić się” do góry.





ŚWIĄTECZNE RODZINNE PIECZENIE

Zabawne, świąteczne wypieki, idealne do zrobienia z dziećmi w święta Bożego Narodzenia.
przepisy LULU GRIMES zdjęcia WILL HEAP



A close-up photograph of a Christmas card. The card is made of light brown kraft paper. On the left, a red and white striped ribbon is tied in a bow. In the center, there is a green felt Christmas tree decorated with white stars and a small red star. The background is a dark, textured surface with some festive decorations like chocolate and red berries.

Czekolada w renifery i bałwanki

Możecie trzymać się podanego tutaj planu lub wymyślić swoje własne dekoracje świąteczne, przecież jak szaleć, to właśnie w Boże Narodzenie! Lepiej będzie pociąć tabliczkę, zamiast łamać ją na kawałki, inaczej renifer może np. stracić róg.

LICZBA PORCJI 12 PRZYGOTOWANIE 20 min plus zastyganie PRZYZRZĄDZANIE 5 min

100 g mlecznej czekolady, posiekanej
100 g gorzkiej czekolady, posiekanej
7 czerwonych cukierków typu M&Ms
8–10 małych precli
22 białych mini-pianek
1 czerwony długi żelek-sznurówka, pocięty na kawałki
posypka: groszki i gwiazdki
czarny pisak do żywności

1 Wylóż formę do pieczenia pergaminem. Obie czekolady stop w oddzielnych miskach w kuchence mikrofalowej lub w kąpieli wodnej. Wlej ciemną czekoladę do przygotowanej formy, a na nią wylej mleczną, tworząc szlaczek w esy-floresy. Rozsmaruj lekko czekoladę tak, by stworzyć dość grubą tabliczkę.

2 Czerwone cukierki rozmieść w mniej więcej równych odstępach na tabliczce czekolady – to będą reniferowe nosy. Przekrój pianki na pół i powciskaj powyżej nosków, by zrobić oczy. Przełam precelki na pół, robiąc w ten sposób zestawy poroży, odłamując nadmiar ciasta, a następnie również lekko wciśnij w czekoladę.

3 Aby zrobić bałwanki, poukładaj resztę pianek w rzędkę po trzy sztuki. Użyj kawałków precla, by zrobić ramiona i kawałków czerwonego gumisia na szaliczki. Posyp gwiazdkami i groszkami, a następnie zostaw czekoladę do kompletnego zastygnięcia.

4 Gdy czekolada stwardnieje, użyj pisaka do żywności lub małego pędzelka maczanego w czarnej farbce spożywczej, aby namalować reniferom oczy i twarze oraz guziki bałwankom. Użyj noża, by pociąć czekoladę na kawałki, prowadząc noż między reniferami i bałwankami. Aby rozdać je jako prezenty, połóż kawałki czekolady na celofanie i zawiążuj ładną wstążką.

PORCJA ZAWIERA: 128 kcal • 7 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 14 g węglowodanów • 9 g cukru • 1 g błonnika • 2 g białka • 0,3 g soli



Ciasto „Zimowa kraina czarów”

Możesz użyć kremu masłanego do dekoracji tego ciasta, jeśli wolisz, ale ten lukier jest znacznie bielszy, daje więc lepszy efektu śniegu.

LICZBA PORCJI 12 PRZYGOTOWANIE 1 godz. plus stygnięcie PRZYZRZĄDZANIE 35 min

175 g niesolonego masła, miękkiego, plus trochę więcej do nasmarowania formy
250 g drobnego brązowego cukru
3 duże jaja
225 g zwykłej mąki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
50 g crème fraîche
100 g gorzkiej czekolady, stopionej i lekko przestudzonej
3 łyżki dżemu truskawkowego
8–10 cukierków w kształcie laski, czerwono-białych
białe mini-bezy i gumisie w różnych kształtach, do dekoracji

ANIELSKI LUKIER

500 g białego cukru pudru
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
1 łyżka ciekłej glukozy
2 białka jaj
30 g cukru pudru, przesianego

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 4. Nasmaruj masłem i wylóż papierem do pieczenia trzy formy do biszkoptów o średnicy 18 cm (lub dwie o średnicy 20 cm). Ubij razem masłem z cukrem, na lekką i puszystą masę. Dodaj jajka, miksując ciasto starannie po wbiciu każdego z nich. Wmieszaj mąkę, proszek do pieczenia i szczyptę soli, a następnie również crème fraîche, czekoladę i 100 ml wrzącej wody.

2 Rozdziel ciasto między formy i wyrównaj wierzch. Piecz przez 25–30 minut lub do momentu, gdy wbity w środek patyczek wyjdzie czysty i suchy. Pozostaw do przestygnięcia przez 10 minut w formach, a następnie wylóż na kratkę i zdejmij pergamin. Odstaw do całkowitego wystygnięcia.

3 Aby zrobić anielski lukier, umieść cukier, wanilię i płynną glukozę w rondlu z 125 ml wody. Doprowadź do wrzenia i gotuj, aż cukier się stopi – syrop stanie się przezroczysty, a mieszanina powinna mieć 130 st. C na termometrze cukierniczym (pamiętaj, by zachować ostrożność z gorącym cukrem). Zdejmij z ognia. Tymczasem ubij białka na sztywno, a potem, wciąż ubijając, stopniowo wlewaj gorący syrop cukrowy, cienkim, stałym strumieniem. Kontynuuj ubijanie, dopóki piana nie będzie puszysta i wystarczająco gęsta, by dawała się rozsmarować – może to zająć kilka minut. Nadal ubijając, dodaj też cukier puder.

4 Posmaruj dwa blaty ciasta dżemem i odrobiną lukru, a następnie ułóż wszystkie trzy, jeden na drugim, z nieposmarowanym niczym (trzecim) blatem na wierzchu. Użyj trochę lukru do posmarowania całego tortu. Następnie, pozostałym lukrem posmaruj tort ponownie, starannie wygładzając boki i tworząc świderkę na górze. Pokrusz cztery laski z cukru i posyp nimi ciasto, a następnie dodaj do dekoracji pozostałe całe laski, bezy i słodczyce.

PORCJA ZAWIERA: 596 kcal • 19 g tłuszczu • 11 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 100 g węglowodanów • 84 g cukru • 2 g błonnika • 6 g białka • 0,3 g soli

gf wskazówka

Z przepisu powinno wyjść więcej lukru, niż potrzeba do dekoracji tego ciasta, ale wszelkie resztki można włożyć do torby i zamrozić na maksymalnie miesiąc.





Naprawdę proste ślimaczki cynamonowe

W najłatwiejszej wersji tego przepisu możesz użyć gotowego ciasta na croissanty. My polaliśmy je gęstym karmelem, ale możesz też skropić je po prostu białym lukrem, jeśli wolisz.

LICZBA PORCJI 18 PRZYGOTOWANIE 15 min PRZYZRĄDZANIE 15 min

**350 g gotowego ciasta na croissanty
30 g masła, miękkiego
2 łyżeczki cynamonu
6 łyżek drobnego jasnobrązowego cukru**

- 1** Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobieganiem), gazowy nastaw na poziom 4. Wyłóż formę do ciasta o średnicy 23 cm kwadratem z pergaminu do pieczenia, tak, by rogi wystawały, co pomoże ci wyjąć bułeczki.
- 2** Rozwiń ciasto i wyłóż na blacie. Pokrój na trzy sekcje wzdłuż kropkowanych linii. Posmaruj czwartą częścią masła.
- 3** Wymieszaj cynamon i cukier. Biorąc po jednym kwadracie ciasta na raz, posypuj każdy 2–3 łyżeczkami cukru i zwijaj ciasto. Gdy będziesz mieć trzy rolki, przetnij każdą na pół, a następnie każdą połówkę na trzy części. Ułóż ślimaczki w formie w dwóch okręgach, zostawiając między mini miejsce, ponieważ będą wyrastać i pęcznieć. Piecz 15 minut lub do momentu, gdy ślimaczki wyrosną i będą wypieczone.
- 4** W międzyczasie podgrzej pozostałą mieszankę cukru wymieszaną z pozostałym masłem, do uzyskania gęstego karmelu (nie martw się, jeśli trochę masła się rozdzieli, bo potem wsiąknie w ciasto). Gdy bułeczki są gotowe, zalej je karmelem. Zostaw do przestygnięcia, a potem jedz na ciepło.

**PORCJA ZAWIERA: 109 kcal • 6 g tłuszczu
• 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 13 g węglowodanów • 8 g cukru • 0 g błonnika
• 1 g białka • 0,2 g soli**

Kierownictwo sesji i stylizacja SARAH BIRKS | Styl: dan KATY GREENWOOD

Babeczki z herbatnikami

Jeśli nie możesz znaleźć mini-herbatników, pokrój na ćwiartki ciastka normalnej wielkości.

LICZBA PORCJI 12 PRZYGOTOWANIE
30 min PRZYZRZĄDZANIE 20 min

**175 g mąki samorostącej (dodaj
½ łyżeczki sody i ½ łyżeczki proszku
do pieczenia na każde 150 g zwykłej
mąki)**

1 łyżeczka proszku do pieczenia

175 g masła, miękkiego

3 jajka

175 g drobnego brązowego cukru

2 łyżki mleka plus jeden chluzt

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

40 g zmielonych migdałów

**12 ciasteczek mini-Oreo, 12 ciasteczek
Jammy Dodgers w wersji mini, 12 mini-
pierniczek**

KREM MAŚLANY

225 g masła, miękkiego

400 g cukru pudru, przesianego

kilka kropli ekstraktu waniliowego

1 łyżka kakao

po szczypcie imbiru i cynamonu

POTRZEBNE BĘDĄ

**12 papilotek do babeczek (w trzech
różnych kolorach, jeśli używasz trzech
rodzajów herbatników)**

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobieganiem), gazowy nastaw na poziom 4. Wylóż formę na muffinki z 12 gniazdami trzema różnymi rodzajami kolorowych papilotek. Przelóż mąkę, proszek do pieczenia, masło, jajka, cukier, mleko, wanilię i migdały do dużej miski i ubij elektryczną trzepaczką na gładkie ciasto. Nakładaj po jednej łyżce ciasta do każdej papilotki. Wkruszyć też herbatniki do każdej z nich, używając

tylko jednego ich rodzaju dla każdego koloru papilotek, by pamiętać, jakie ciastka są gdzie. Rozdziel pozostałe ciasto między papilotkami (powinny być mniej więcej w połowie pełne), po czym piecz przez 20–25 minut lub do momentu, gdy będą miały złoty kolor. Zostaw do ostygnięcia na kratce.

2 Zrób krem, ubijając najpierw samo masło, aż będzie miękkie, a następnie jeszcze raz, z dodatkiem cukru pudru. Podziel krem na trzy części. Dodaj wanilię do jednej z nich, kakao i chluzt mleka do drugiej oraz imbir i cynamon do trzeciej. Wszystkie wymieszaj.

3 Przelóż każdą z porcji kremu do szprycy cukierniczej z końcówką w kształcie gwiazdki i dekoruj babeczki, dobierając krem do smaku ciastek w środku. Dodaj po dwa takie same ciastka na wierzchu, jako dekorację. Możesz je przechować do dwóch dni w szczelnym pojemniku.

PORCJA ZAWIERA: 578 kcal • 32 g tłuszczu • 19 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 66 g węglowodanów • 51 g cukru • 1 g błonnika • 5 g białka • 0,4 g soli



Ciasteczka w kształcie płatków śniegu

Foremki o takim kształcie są zwykle dostępne wszędzie o tej porze roku, w supermarketach i online.

LICZBA PORCJI 25-30
PRZYGOTOWANIE 25 min plus
stygnięcie i schnięcie
PRZYZRĄDZANIE 20 min
(2 porcje)

200 g masła, miękkiego
200 g drobnego brązowego
cukru
1 duże jajo
1/2 łyżeczki ekstraktu wanilio-
wego
400 g mąki plus odrobina
więcej
500 g plastycznego lukru
miód, do przyklejania
100 g cukru pudru
srebrne kulki i białe posypki,
do dekoracji

POTRZEBNE BĘDĄ
foremki do ciastek w kształcie
płatków śniegu

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobieganiem), gazowy nastaw na poziom 6 i wyłóż blachę do pieczenia pergaminem. Masło

ubij je elektryczną trzepaczką na puszystą masę. Nadal ubijając dodaj cukier, a następnie jajko i wanilię, a na końcu mąkę, aż otrzymasz ciasto. Jeśli ciasto nadal jest lepkie, dodaj trochę mąki i zagnieć. Schłódź przez 20 minut w lodówce.

2 Rozwałkuj ciasto na grubość 4 mm na lekko posypanej mąką powierzchni. Foremkami wycinaj kształty płatków śniegu, a następnie zagnieć i rozwałkuj skrawki ciasta, by powycinać więcej ciasteczek.

3 Piecz przez 8–10 minut lub do momentu, gdy krawędzie zaczną się rumienić. Zostaw do przestygnięcia na 5 minut, zanim spróbujesz je przenieść na talerz lub kratkę. Wystudź całkowicie.

4 Rozwałkuj lukier na grubość 2 mm. Użyj tych samych foremek, co do ciasta, by wyciąć z niego płatki śniegu. Możesz wyciąć pośrodku niektórych małe otworki. Posmaruj biszkopty niewielką ilością miodu, ułóż lukier na ciastkach i docisnij.

5 Wymieszaj cukier puder z wystarczającą ilością wody, aby uzyskać półpłynny lukier, przełóż go do szprycy cukierniczej. Ozdabiaj nim ciasteczka, dodając oba rodzaje posypki. Pozostaw do całkowitego wyschnięcia.

PORCJA (JEDNO CIASTKO Z 30) ZAWIERA:
206 kcal • 6 g tłuszczu • 4 g nasyconych
kwasów tłuszczowych • 36 g węglowodanów
• 26 g cukru • 1 g błonnika • 2 g białka • 0,1 g soli



Chlebek z serem i czosnkiem

W tym przepisie wykorzystacie wszelkie resztki sera. Chlebek dobrze pasuje do szynki i indyka na zimno.

LICZBA PORCJI 6 PRZYGOTOWANIE 35 min plus
wyrastanie PRZYZRĄDZANIE 40–45 min

50 g masła, miękkiego, plus trochę do natłuszczenia
formy
500 g gotowej mieszanki na biały chleb
100 g cheddara, startego
25 g parmezanu, startego
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
mały pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej

1 Nasmaruj masłem blaszkę na bochenek o wadze 900 g i wyłóż papierem do pieczenia tak, by znacznie wystawał powyżej dłuższych boków blaszki. Przygotuj chleb zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Zostaw ciasto przykryte ściereczką na 10 minut. Ukształtuj w formę wałka na lekko oprószonej mąką powierzchni i podziel na sześć części. Wymieszaj ser, czosnek, natkę i masło.

2 Rozwałkuj każdy kawałek ciasta na prostokąt, którego szerokość jest krótsza niż szerokość formy, a długość około dwa razy większa niż głębokość formy i ułóż prostokąty obok siebie. Podziel mieszaninę z serem między nie (rezerwując 1 łyżkę stołową) i rozprowadź na cieście. Złóż każdy prostokąt na pół, a następnie umieść je w formie, jeden za drugim, zaczynając od jednego końca. Nie martw się tym, że ciasto wystaje z formy na górze. Przykryj je i zostaw do wyrośnięcia na około 30 minut. Posmaruj wierzch odłożoną łyżką mieszanki sera.

3 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobieganiem), gazowy nastaw na poziom 4. Piecz przez 40–45 minut, aż chlebek wyrośnie i przybierze złoty kolor. Zostaw bochenek w formie na 10 minut, a następnie wyjmij z formy trzymając za wystający papier do pieczenia. Podawaj w całości, tak, by każdy mógł oderwać sobie kawałek.

PORCJA ZAWIERA: 348 kcal • 15 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 38 g węglowodanów • 1 g cukru • 2 g błonnika • 14 g białka • 1,4 g soli



W zeszłym roku ponad 2000 dzieci próbowało się zabić



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



Kuchnia wietnamska z Michelelem Moranem

MICHEL
MORAN
MAPA
SMAKÓW



W szóstym odcinku swojej malowniczej i niezwykle smakowitej podróży, Michel opowiada o wodnym bogactwie Wietnamu. Natomiast w studiu przed wyzwaniem Michela stanęła prowadząca blog kulinarno-podróżniczy Madame Edith, czyli Edyta Kusińska. Musimy przyznać, że efekty jej starań prezentowały się wyjątkowo apetycznie!

Kawałki ryby o nazwie ucho słonia klienci tradycyjnie sami nakładają w restauracji na papier ryżowy, dodają owoce, warzywa, makaron ryżowy i zawijają, przygotowując w ten sposób sajgonkę własnego autorstwa.

W Deltie Mekongu znajdziemy zarówno domy, jak i targowiska wodne – życie toczy się wokół wody i na wodzie – Wietnam to kraj, który żyje z nią w pełnej symbiozie. To zupełnie rozumiale, gdy się weźmie pod uwagę fakt, że ma on niemal 3,5 tysiąca kilometrów linii brzegowej i tysiące kilometrów rzek. Rocznie poławia się tu prawie 2 miliony ton ryb (dla porównania w Polsce to zaledwie 180 tysięcy ton). Dlatego tutejsza kuchnia to prawdziwe bogactwo smaków pochodzących z rzek i mórz. W samej tylko rzece Mekong żyje ponad 1200 gatunków ryb. Pływają wolno, ale są też hodowane, przy czym tutejsze hodowle są niezwykle wydajne. Niewielka wietnamska farma

jest w stanie sprzedać nawet tonę ryb dziennie!

Nic więc dziwnego, że ryby w Wietnamie zazwyczaj sprzedaje się świeże; po prostu pływają w zbiornikach dopóki ich sobie nie zamówimy. Również samo jedzenie ryb potrafi być tu niecodziennym rytuałem. Przykładem jest tradycyjny sposób podania delikatnej w smaku ryby o zabawnej nazwie „ucho słonia”. Jej kawałki nakłada się samemu na papier ryżowy, następnie dodaje owoce, warzywa, makaron ryżowy i zawija, przygotowując sobie w ten sposób sajgonkę własnego autorstwa. Na północy kraju, w zatoce Hanoi, żyje ponad tysiąc gatunków jadalnych zwierząt. Na tutejszych targowiskach ryby sprzedaje

się z ogromnych plastikowych mis. Wietnamczycy uwielbiają kalmary – można je dostać dosłownie wszędzie. Lokalny street food oferuje bardzo popularne placki z kalmarów. Jednak Wietnam to nie tylko ryby i owoce morza, ale również wodorosty, które odważni miejscowi poławiają z małych, okrągłych łódeczek, mierząc się z kilkumetrowymi falami. Algi spożywa się tu w wielu smakowitych i różnorodnych postaciach: jako samodzielną przekąskę – suszone i chrupiące niczym chipsy – oraz jako dodatek do rozmaitych dań: bardzo często doprawia się nimi codzienne zupy, zaś za rarytas uchodzą

algi zawinięte w smażone mięso węża.

W Polsce jedzenie ryb również ma, może nie tak imponującą, jak w Wietnamie, ale dość długą tradycję. Jednak naszym rodzimym daniom rybnym warto od czasu do czasu dodać szczyptę oryginalnego, intrygującego akcentu. Na przykład ugotować potrawę w mleku kokosowym (genialny patent na krewetki!), dorzucić do niej garść glonów lub dodać esencjonalności orientalnymi sosami, które obfitują w umami – „smakowity” piąty smak, odpowiedzialny za uczucie rozkoszy wędrujące po podniebieniu po skończonym posiłku.

Wietnam to nie tylko ryby i owoce morza, ale również bogate w minerały wodorosty, które miejscowi poławiają z małych okrągłych łódeczek, mierząc się z groźnymi, kilkumetrowymi falami.

REKLAMA



Sosy **TaoTao®**
harmonia smaków

*doskonale do marynowania
mięsa i ryb na Święta*

*TaoTao życzy smacznych,
spokojnych i radosnych Świąt
oraz szczęśliwego Nowego Roku!*

www.HarmoniaSmakow.pl

epresa.pl bfd048c617



Ryba po grecku

Składniki:

0,5 kg świeżych filetów z dorsza
4 marchewki
2 cebule
0,5 średniego selera
200 ml koncentratu pomidorowego
sos sojowy TaoTao
sos ostrygowy TaoTao lub sos rybny TaoTao
ziele angielskie Kotanyi
2 liście laurowe Kotanyi
szklanka mąki pszennej
szklanka bułki tartej
2 jajka
sól, pieprz
0,5 litra oleju do smażenia

1. Umytą i osuszoną rybę kroimy na kawałki wielkości ok. 5 cm. Oprószamy solą i pieprzem. Cebulę kroimy w grubą kostkę. Smażymy ok. 2–3 minut na oleju, aż do zeszklenia. W tym czasie, na tarce o grubych oczkach, ścieramy marchew i seler. Dorzucamy na patelnię do podsmażonej cebuli. Dodajemy ziele angielskie i liście laurowe oraz ok. pół szklanki wody. Dusimy na wolnym ogniu 10–15 minut. Dodajemy koncentrat i chwilę smażymy. Na końcu doprawiamy sosem sojowym i sosem ostrygowym lub rybnym.

2. Na patelni rozgrzewamy olej. Rybę obtaczamy najpierw w mące, potem w jajku i bułce tartej. Smażymy z obu stron, aż do zarumienienia. Usmażoną rybę przekładamy warzywami, podajemy z ćwiartkami cytryny.



dostępny w salonach prasowych
i na www.ulubionykiosk.pl



JOHN TORODE PREZENTUJE

Luksusowe curry, którym nakarmisz przyjaciół i rodzinę

W same święta wszyscy zjadają się bardzo tradycyjnymi potrawami, więc gdy szukam inspiracji do nakarmienia przyjaciół w pozostałe dni ferii, staram się sięgać po bardziej egzotyczne smaki. To curry spełnia wszystkie wymagania – wrażenie luksusu dają w nim duże, soczyste krewetki; gęsty, kremowy smak zapewnia kokos, a całość przyprawiona jest na tyle łagodnie, że wszyscy mogą się nim delectować. No i wszystko zrobicie w jednym woku.

Ananasowe curry z krewetkami

Przepisem na to curry z Penang podzieliła się ze mną urocza dama podczas mojej wędrowki po tej malezyjskiej wyspie, gdy z zapalem testowałem tamtejszy street food. Jej curry zawierało dodatek ananasa, ale dodałem też krewetki, żeby uczynić je bardziej odświętnym. Sercem i duszą tego przepisu jest prażony orzech kokosowy, zwany kerisik, więc nie pomińcie tego kroku.

LICZBA PORCJI 8 PRZYGOTOWANIE

25 min PRZYZRĄDZANIE 40 min

KOKOS

100 g świeżego miąższu kokosa

2 łyżeczki oleju słonecznikowego

CURRY

kawałek imbiru wielkości kciuka, obrany

6 ząbków czosnku, obranego

50 g łagodnego curry w proszku

100 ml oleju słonecznikowego

7 liści curry

1 laska cynamonu

1 gwiazdka anyżu

3 strączki kardamonu

6 goździków

6 szalotek, pokrojonych wzdłuż w cienkie plasterki

3 łyżki pasty z tamaryndowca

1 ananas, obrany i pokrojony w kawałki

1 łyżka cukru palmowego lub miękkiego brązowego cukru

400 ml puszka pełnotłustego gęstego mleka kokosowego

**24 surowe krewetki królewskie, obrane
garść liści kolendry i gotowany biały
lub brązowy ryż, do podania**

1 Zetrzyj kokosa na drobnej tarce, a następnie powoli upraż w woku, mieszając, aż do uzyskania równomiernie ciemnego brązu (zacznie mocno pachnieć, ale będzie smakował bosko). Gdy jest jeszcze ciepły, utrzyj go na pastę z olejem w moździerzu, aż będzie wyglądać jak gładkie masło orzechowe. Odstaw.

2 Również w moździerzu utrzyj imbir i czosnek albo zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Zrób dość rzadką pastę curry,

dodając 150 ml wody do curry w proszku. Rozgrzej olej w woku, do momentu, gdy dopiero zacznie dymić, a następnie wrzuć liście curry, laskę cynamonu, anyż, strąki kardamonu i goździki. Smaż przez minutę, aż wydobędziesz z przypraw aromat. Dodaj szalotki i pastę imbirowo-czosnkową, smaż przez około 7 minut, aż zmiękną i zaczną brązowieć, a następnie dodaj pastę curry. To najważniejsza część robienia curry: teraz najlepiej gotować wszystko na bardzo małym ogniu i odczekać, aż olej oddzieli się i zacznie bulgotać nad pastą. Od czasu do czasu zdrapuj z dna patelni to, co przywarło. **3** Gdy olej znajdzie się na wierzchu, dodaj pastę z tamaryndowca, ananasa i cukier. Wlej mleko kokosowe. Gdy mieszanina zacznie wrzeć, dodaj krewetki i znów zagotuj, a następnie wmieszaj prażony orzech kokosowy. Przypraw curry solą, posyp kolendrą i podawaj z ryżem.

KORZYŚCI błonnik • żelazo • 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 380 kcal • 28 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 20 g węglowodanów • 15 g cukru • 6 g błonnika • 10 g białka • 0,4 g soli



Juror programu BBC *MasterChef* – John Torode – zakręcił dla nas to aromatyczne malezyjskie curry, idealne do podzielenia się z przyjaciółmi w sezonie imprezowym. [@JohnTorode1](#)





Mniam! Pyszna codzienność

Banalnie proste, wspaniałe posiłki, które zawsze się udają, a postawisz je na stole w 20–30 minut, a nawet mniej.

przepisy SOPHIE GODWIN and ELENA SILCOCK zdjęcie STUART OVENDEN



Chlebki naan z kurczakiem tikka masala

**LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 min
PRZYZRĄDZANIE 10 min**

1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
1 łyżka czerwonego octu winnego
4 chlebki naan z czosnkiem i kolendrą
4 piersi z kurczaka, pokrojone w paski
2 zielone papryki, pokrojone w plasterki
2–3 łyżki pasty curry tikka masala
150 ml jogurtu naturalnego
1 zielone chili, pokrojone w cienkie plasterki
1 mały pęczek kolendry, liście porwane
kilka kleksów czatni z mango, do podania

1 Nagrzewaj piekarnik do 180 st. C (160 st. C w piekarniku z termoobieganiem), gazowy nastaw na poziom 4. Wymieszaj

czerwoną cebulę z octem z czerwonego wina i szczyptą soli, po czym odstaw na bok (ocet zmiękczy cebulę, bo przecież nikt nie chce całkiem surowej cebuli na pizzy).

2 Połóż chlebki naan na blasze do pieczenia, skrop odrobiną wody, następnie wstaw do piekarnika na 2 minuty, aby się rozgrzały. Tymczasem połóż kurczaka i paprykę na patelni razem z pastą curry, wymieszaj razem, a następnie smaż na dużym ogniu przez 6–8 minut, aż kurczak na pewno nie będzie nigdzie surowy.

3 Wyjmij chlebki z piekarnika, posmaruj każdy jogurtem, a na wierzchu ułóż kurczaka z papryką, czerwoną cebulę, chili, kolendrę i czatni z mango.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy • błonnik • witamina C • 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • żelazo

PORCJA ZAWIERA: 683 kcal • 16 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 83 g węglowodanów • 11 g cukru • 7 g błonnika • 47 g białka • 2 g soli

Marchewkowe biriyani

LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 min

PRZYZRZĄDZANIE 15 min

2 łyżki oliwy z oliwek
1 cebula, w plasterkach
1 zielona papryczka chili, posiekana (bez pestek, jeśli nie lubisz bardzo ostrych dań)
1 ząbek czosnku, obrany
1 łyżka garam marsala
1 łyżeczka kurkumy
3 marchewki, starte
400 g ugotowanego brązowego ryżu basmati
150 g mrożonego groszku
50 g prażonych orzechów nerkowca
kolendra i jogurt do podania

1 Rozgrzej olej na dużej patelni, przełóż na nią cebulę z dużą szczyptą soli i smaż, aż zmięknie, około 5 minut. Następnie dodaj chilli i zmiążdżony czosnek, po czym smaż jeszcze przez minutę. Wmieszaj przyprawy z odrobiną wody i duś przez kilka minut przed dodaniem marchewki, dokładnie mieszając, aby pokryć ją wszystkimi przyprawami i smakami.

2 Dodaj ryż, groszek i orzechy nerkowca, wymieszaj, przykryj i gotuj na dużym ogniu przez 5 minut. Posyp kolendrą wymieszaną z kilkoma łyżkami jogurtu, a następnie podawaj prosto z patelni.

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

PORCJA ZAWIERA: 358 kcal • 15 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 42 g węglowodanów • 8 g cukru • 7 g błonnika • 10 g białka • 0,1 g soli

Potrawka z prosciutto, jarmużu i fasoli

**LICZBA PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 5 min
PRZYZRZĄDZANIE 20 min**

paczka (80 g) prosciutto, porwanej na kawałki
2 łyżki oliwy z oliwek
1 bulwa kopru włoskiego, w plasterkach
2 ząbki czosnku, zmiażdżone
1 łyżeczka płatków chilli
4 gałązki tymianku
150 ml białego wina lub bulionu z kurczaka
2 x 400 g puszki fasoli maślanej
400 g pomidorków cherry z puszki
200 g jarmużu, porwanego na kęsy

1 Usmaż prosciutto w suchym rondlu na dużym ogniu, aż będzie chrupkie, wyjmij połowę łyżką cedzakową i odłóż na bok. Zmniejsz ogień do

minimum, wlej oliwę i wrzuć fenkuł z solą. Smaż 5 minut, aż zmięknie, a następnie wrzuć czosnek, płatki chilli i tymianek. Smaż przez kolejne 2 minuty, następnie wlej wino lub bulion i doprowadź do leciutkiego wrzenia.

2 Dorzuć obie puszki z fasolą (razem z zalewą) oraz pomidory, dobrze dopraw i doprowadź wszystko do lekkiego wrzenia. Gotuj przez 5 minut, następnie wymieszaj z jarmużem. Gdy zmięknie, rozlej potrawkę w miseczki, usuwając gałązki tymianku i posypując każdą porcję pozostałym prosciutto.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • błonnik • witamina C • 3 z 5 porcji
warzyw i owoców dziennie • żelazo • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 290 kcal • 9 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów
tłuszczowych • 23 g węglowodanów • 6 g cukru • 12 g błonnika • 16 g białka
• 1,2 g soli



Placuszki ziemniaczane rösti z kaszanką, jabłkiem i brukselką

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 15 min PRZYZRĄDZANIE 15 min

1 średni ziemniak, obrany i przekrojony na połowę
1 duże jabłko, obrane
100 g brukselki
100 g kaszanki lub angielskiej kiełbasy black pudding
1 ząbek czosnku, zmiążdżony
1 łyżeczka nasion kminu
3 łyżki oleju roślinnego, plus trochę dodatkowo
2 jajka
natka pietruszki, do podania

1 Umieść ziemniaka w misce, przykryj z folią spożywczą i wstaw do mikrofalówki nastawionej na mocne grzanie na 4 minuty, aż częściowo zmięknie. Zostaw do lekkiego ostygnięcia. Tymczasem, zetrzyj jabłko i brukselki na tarce, wprost na czystą ściereczkę kuchenną, a potem to samo zrób z przestudzonym ziemniakiem i mocno wykręć ściereczkę, by usunąć jak najwięcej wilgoci. Przerzuć warzywa do miski, rozkrusź na wierzchu kaszankę, dodaj czosnek i wmaszaj nasiona kminu. Dopraw hojnie.

2 Rozgrzej półtorej łyżki oleju na patelni ustawionej na średnim ogniu. Dodaj połowę mieszanki warzyw, dociśnij łopatką (do grubości około półtora centymetra) i smaż przez 3 minuty. Połóż talerz na wierzchu patelni, odwróć razem do góry nogami, zsuń placek z powrotem na patelnię i smaż 3 minuty również z tej strony. Gdy będzie miał złoty kolor, odstaw go na bok, pod przykryciem z folii i w ten sam sposób usmaż drugi placek.

3 Tymczasem użyj osobnej patelni, by usmażyć dwa jajka w odrobinie oleju. Podawaj każdy rösti ze smażonym jajkiem na wierzchu, z odrobiną czarnego pieprzu i posypyany natką pietruszki.

KORZYŚCI witamina C • 1 z 5 porcji warzyw i owoców
 dzienne • żelazo

PORCJA ZAWIERA: 553 kcal • 39 g tłuszczu

• 7 g nasy- conych kwasów tłuszczowych

• 31 g węglowodanów • 11 g cukru • 4 g błonnika

• 17 g białka • 1,3 g soli



Musztardowy łosoś z burakami i soczewicą

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE
10 min PRZYZRĄDZANIE 10 min

2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka musztardy francuskiej
1/2 łyżeczki miodu
2 filety z łososia
250 g gotowej do jedzenia soczewicy
Puy (np. z puszki)
250 g ugotowanych buraczków, pokrojonych
2 łyżki crème fraîche

1 mały pęczek koperku, grubo posiekanego
1-2 łyżki kaparów
1/2 cytryny, skórka otarta, miąższ pokrojony na 2 części, do podania
2 łyżki pestek dyni, uprażonych
rukola, do podania (opcjonalnie)

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Wymieszaj łyżkę oleju, musztardę, miód i dopraw do smaku. Umieść filety z łososia na blasze do pieczenia i posmaruj mieszaniną miodu i musztardy. Przełóż soczewicę i buraki do naczynia żaroodpornego, wymieszaj

z pozostałym olejem i dobrze dopraw. Umieść naczynie i blachę z łososiem w piekarniku na 10 minut, aż ryba się upiecze.

2 Wymieszaj crème fraîche, koper, kapary i skórkę z cytryny z soczewicą i buraczkami. Podawaj razem z łososiem posypanym pestkami dyni i cytryną do skropienia sokiem, oraz z rukolą, jeśli chcesz.

KORZYŚCI kwas foliowy • błonnik • żelazo • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • omega-3 • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 875 kcal • 49 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 42 g węglowodanów • 14 g cukru • 15 g błonnika • 58 g białka • 2,5 g soli

Makaron z orzechami laskowymi i oregano

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYZRĄDZANIE 12 min

180 g linguine lub spaghetti
50 g blanszowanych orzechów laskowych, z grubsza posiekanych
2 łyżki oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku, zmiażdżony
½ małego pęczka świeżego oregano, same listki
1 cytryna, skórka otarta
100 ml kremówki
30 g parmezanu, lub wegetariańskiego odpowiednika, drobno startego

1 Gotuj makaron przez 1 minutę krócej, niż podaje instrukcja na opakowaniu.
2 Tymczasem, upraż orzechy laskowe na suchej patelni ustawionej na średnim ogniu, a następnie, gdy będą złote, dodaj oliwę, czosnek, oregano i trzy czwarte skórki z cytryny. Wymieszaj dokładnie, gotuj przez 30 sekund, wmieszaj śmietankę i zdejmij z ognia.
3 Odcedź makaron wprost na patelnię, dodając trochę wody, w której się gotował. Wmieszaj ser, dopraw do smaku czarnym pieprzem, a następnie wymieszaj wszystko razem i natychmiast podawaj z pozostałą skórką cytryny posypaną po wierzchu.

KORZYŚCI wapń

PORCJA ZAWIERA: 908 kcal • 60 g tłuszczu

• 22 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 67 g węglowodanów • 4 g cukru • 6 g błonnika
• 22 g białka • 0,3 g soli



Kotlety jagnięce ze słodkimi ziemniakami

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 min PRZYZRĄDZANIE 15 min

1/2 małego opakowania mięty, posiekanej (odłóż kilka listków do dekoracji)
1 ząbek czosnku, zmiażdżony
2 łyżki oliwy z oliwek
4 kotleci jagnięce
2 słodkie ziemniaki, pokrojone w kostkę
1 czerwona cebula pokrojona w kliny
1 łyżeczka wędzonej papryki
JOGURT CYTRYNOWY
35 g fety
75 ml jogurtu naturalnego
1/2 cytryny, sam sok

1 Wymieszaj miętę i czosnek z 1 łyżką oliwy i dopraw do smaku, a następnie natrzyj kotlety z każdej strony. Rozgrzej patelnię na dużym ogniu i trzymając kotlety tłustą stroną w dół, przysmaż je, aż tłuszcz będzie złoty, około 2 minut.

Następnie połóż je na patelni płasko i smaź przez 3 minuty z każdej strony. Przykryj folią i odstaw.

2 Tymczasem, włóż bataty do miski, przykryj folią spożywczą i wstaw do kuchenki mikrofalowej na mocne grzanie na 8 minut.

3 Umieść czerwoną cebulę na tej samej patelni, na której były smażone kotlety i smaź ją na średnim ogniu przez 3–5 minut. Posyp papryką, smaź przez 2 minuty, a następnie dorzucić słodkie ziemniaki i dopraw do smaku.

4 Aby zrobić jogurt, rozetrzyj widelcem fetę, wymieszaj z jogurtem i sokiem z cytryny, dobrze dopraw, a potem dodaj wystarczającą ilość wody, aby nadać sosowi półpłynną konsystencję. Podawaj kotlety ze słodkimi ziemniakami, skropione jogurtem i posypane odłożonymi listkami mięty.

KORZYŚCI wapń • błonnik • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie • żelazo • bezglutenowy

PORCJA ZAWIERA: 734 kcal • 34 g tłuszczu

• 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 52 g węglowodanów • 30 g cukru • 9 g błonnika
• 51 g białka • 1,0 g soli



Rybny piątek

Ta zapiekanka smakuje dekadencjonalnie, ale ma niską zawartość tłuszczu i kalorii, jest więc idealnym zdrowym posiłkiem podczas świątecznych dni wolnych.

przepis **SARA BUENFELD** zdjęcie **MIKE ENGLISH**

Zapiekanka rybna z groszkowo-koperkowymi ziemniakami



Groszek, koperek i cytryna zawarte w ziemniaczanej kołderce dodają smaku daniu i przyczyniają się do zwiększenia porcji warzyw, jakie powinniśmy codziennie zjadać. Zapiekankę podawaj z gotowanymi na parze brokułami lub szpinakiem, by zwiększyć ilość porcji warzyw do trzech.

LICZBA PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 min
PRZYZRĄDZANIE 55 min

375 g ziemniaków, pokrojonych w kawałki
175 g porów, w grubych plasterkach
160 g mrożonego groszku
2 łyżki półtłustej crème fraîche
1/2 cytryny, skórka i sok osobno
2 łyżki posiekanego świeżego kopru
1/2 łyżeczki bulionu warzywnego w proszku
100 g pomidorków cherry, przekrojonych na pół
250 g dorsza bez skóry, pokrojonego w duże kawałki
50 g krewetek atlantyckich (rozrożonych, jeśli są mrożone)
warzywa do podania (opcjonalnie)

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C w piekarniku z termoobiegiem), gazowy nastaw na poziom 6. Gotuj ziemniaki w garnku z wrzącą wodą przez 10 minut. Pory przełóż do naczynia do gotowania na parze i ustaw na tym samym garnku. Po 10 minutach zdejmij naczynie z porami i odstaw na bok, a do ziemniaków dodaj groszek i gotuj jeszcze 10 minut. Odcedź groszek i ziemniaki, a następnie dodaj 1/2 łyżki crème fraîche, skórkę z cytryny i sok, koperek oraz bulion, po czym wszystko razem utłucz.

2 Ułóż pory w płytkim naczyniu do zapiekania o wymiarach ok. 18 x 24 cm. Dodaj pomidory, dorsza i krewetki, a następnie pokryj je kleksami z reszty crème fraîche. Nałóż na wierzch utłuczone ziemniaki i lekko rozsmaruj je widelcem w kierunku krawędzi naczynia.

3 Piecz przez 30–35 minut, aż przy brzegach będzie widać wrzącą zawartość. Podawaj z dodatkowymi warzywami, jeśli chcesz. Jeśli przygotujesz zapiekankę z wyprzedzeniem i będziesz ją piec wprost po wyjęciu z lodówki, wydłuż czas pieczenia o 10 minut.

KORZYŚCI mało tłuszczu • mało kalorii • kwas foliowy • błonnik • witamina C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA: 412 kcal • 7 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 46 g węglowodanów • 10 g cukru • 11 g błonnika • 37 g białka • 0,8 g soli



Redaktor naczelna
Barbara Komorowska
barbara.komorowska@avt.pl

Współpracownicy:
Agata Abramowicz,
Anna Englisz,
Marta Karcz,
Małgorzata Święczkowska

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

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

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl

DTP
Jakub Tarnowski
jakub.tarnowski@avt.pl

Prenumerata
prenumerata@avt.pl

Kolportaż
Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Christine Hayes
Editor-in-Chief

Keith Kendrick
Magazines Editor

Martin Topping
Creative Director

BBC Worldwide, UK Publishing

Chris Kerwin
Publishing Director

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 Geneviev
International Partners Manager

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

Źródłowe materiały publikacyjne
pochodzą z miesięcznika
brytyjskiego „GoodFood”

© Copyright 2018 AVT

Mimo wszelkich starań przy
opracowaniu materiału do tego
czasopisma,
wydawca nie ponosi odpowiedzial-
ności za jakiegokolwiek błędy w tym
czasopiśmie.

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

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

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



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



Wydawnictwo AVT należy
do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 12/2018



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 Twojego portfela.
- 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
poławów.
- 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

Unikalna Oferta Promocyjna!

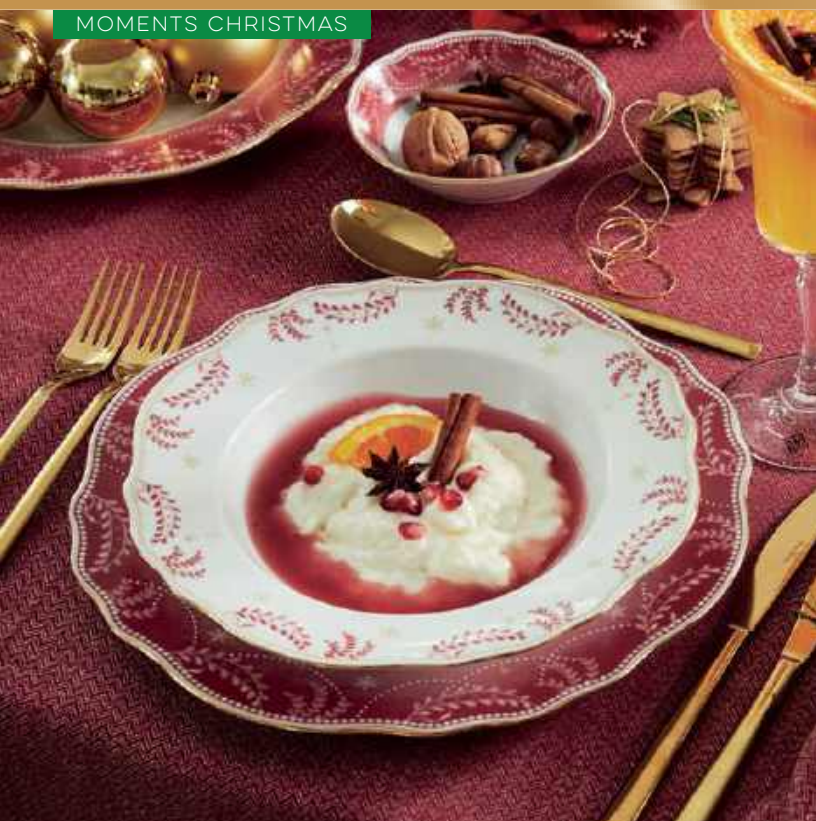
ÄSA'S CHRISTMAS WHITE



ÄSA'S CHRISTMAS RED



MOMENTS CHRISTMAS



POLSKA 100



Od 1974 roku

luksusowa porcelana · szkło · sztucce · artykuły dekoracji wnętrz

Już dziś pomyśl o świątecznym stole!

SANTA CHRISTMAS



VICTORIA



DIAMOND



CELEBRATION



Zamów Serwis
i Otrzymaj
Pakiet Świąteczny
wraz z Premią GRATIS!

www.fyrklovern.pl
www.pieknyserwis.pl

lub zadzwoń:
22 541 61 70

Zapraszamy!
Oferta Limitowana!

 **Fyrklövern**

ŚWIAT PIĘKNA I INSPIRACJI



Szeroka oferta **Bio** zawsze w Lidlu.
Niska cena.