

BBC

Niech styczeń będzie radosny! Sezonowe pyszności

STYCZEŃ 1/2019

goodfood

EDYCJA POLSKA

KULINARNY HIT!

5 składników

I masz kolację!

Comfort food po włosku

Gotuj jak MasterChef

Chińszczyzna

Rozgrzewające jednogarnkowce

Karnawałowe MIĘSIWA

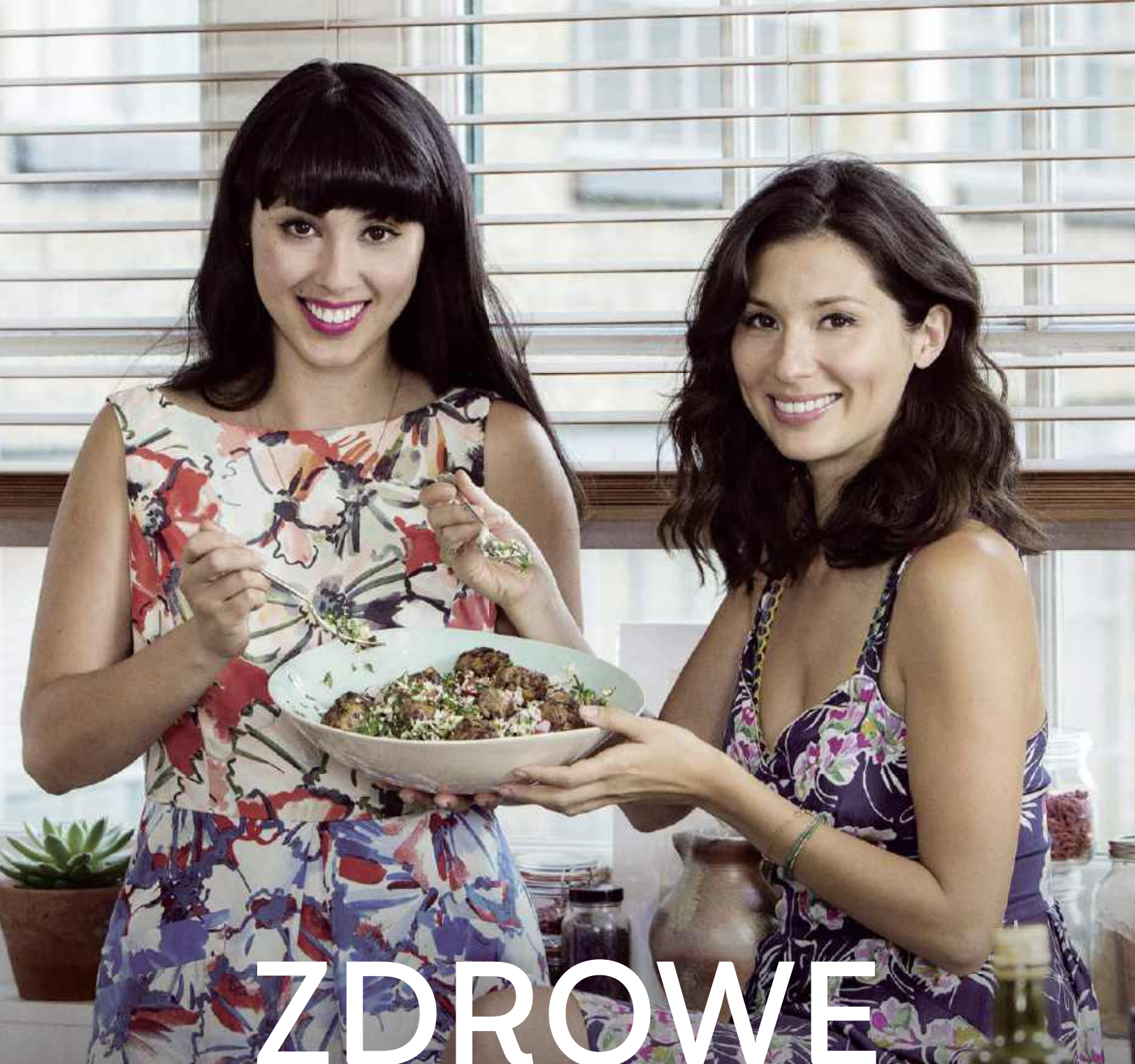
• Wolno pieczony antrykot wołowy w ziołach • Udziec jagnięcy z nadzieniem morelowo-miętowym • Pieczona szynka z miso • Kurczak nadziewany mięsem wieprzowym i pistacjami • Comber z sarny z nadzieniem z suszonych śliwek i brioszki

Paella, która zawsze się udaje

Tarta tatin
z karmelizowaną cebulą,
cykorią i gorgonzolą

ISSN 2391-8373 INDEKS 403644 01/2019
CENA 12 ZŁ (W TYM 8% VAT)





ZDROWE INSPIRACJE

Urocze i charyzmatyczne siostry udowadniają, że w kuchni zdrowo nie znaczy nudno. Ich ogromna pasja, radość z gotowania oraz upodobanie do wysokiej jakości ekologicznych składników są ogromnie inspirujące!

Siostry Hemsley: zdrowo i pysznie
Piątki 20:55, od 18 stycznia

BBC
lifestyle

 facebook.com/BBClifestyle

Z NAMI CI SIĘ UPIECZE NA ŚWIĘTA!

Każdego dnia gościmy
na polskich stołach.


CEDROB
www.cedrob.com.pl





Intryga smaku.



Otwórz się na nowe doznania. **Kapary w oleju** w czterech zupełnie nowych odsłonach. Małe warzywa o **WIELKIEJ** mocy.

Z ZIOŁAMI W OLEJU

Z PIEPRZEM
W OLEJU

KAPARY W OLEJU

Z CZOSNKIEM
I ZIOŁAMI W OLEJU



faktoria_smaku



OLE - Świat warzywnych przysmaków

www.okechamp.pl • www.wole-ole.pl

W prenumeracie najtaniej!

Roczna prenumerata w cenie
120 zł, czyli 1 numer gratis



płyta muzyczna
25 The Best of Kroke

Spiesz się! Liczba płyt
jest ograniczona, decyduje
kolejność zamówień.
Oferta ważna do ukazania
się numeru GF 2/19 lub
do wyczerpania zapasów

Prenumerata e-wydań

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

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

Prenumeratę zamówisz:

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

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

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

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

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

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

Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.

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

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

BBC goodfood

Spis treści Styczeń 2019



27

Pieczenie, jakich nie
znałeś, autorstwa
najlepszych szefów kuchni

37

Sezonowe rozkosze
podniebienia, które pomogą
przetrwąć zimę w dobrym
nastroju



*Pełna smaku
tarta tatin
z karmelizowaną
cebulą i serem
pleśniowym (s. 39),
to idealne danie
na chłodne zimowe
wieczory.*

Trendy i nowości

- 10 Z CZYM TO SIĘ JE?**
Ważne wydarzenia, rynkowe
hity, tajemnice kulinarnych
trendów, przepisy na smakowite
co nieco i wiele innych

W tym miesiącu

- 24 MICHEL MORAN PREZENTUJE**
Gdzie jadają Wietnamczycy
i jakie potrawy lubią najbardziej?
Na te i inne pytania znajdziecie
odpowiedź w kolejnej relacji
z wyprawy lubianego kucharza
- 27 MIĘSIWA IDEALNE NA KARNAWAŁ**
Pieczenie, które skradną serca
Waszych gości. Przygotowali je
specjalnie dla Was zaprzyjaźnieni
z nami szefowie znakomitych
restauracji

- 37 STYCZNIOWE SMAKOWITOŚCI**
Potrawy, dla których warto jest
czasem zrobić wyjątek od diety...

Na co dzień

- 44 ROZGRZEWAJĄCE
JEDNOGARNKOWCE TOMA**
Są przepyszne (cały smak
zostaje w środku dania), łatwo
je przygotować, a po skończonym
posiłku masz mało zmywania
- 48 WEŹ PIĘĆ SKŁADNIKÓW...**
I chwilę później masz obiad!

Rodzina i zdrowie

- 57 ZDROWE POKRZEPIENIE**
Dania „na pocieszenie” zwykle
są bardzo kaloryczne i zawierają
sporo tłuszczu. Opracowaliśmy
więc ich zdrowsze wersje

- 68 EKSPERYMENT EMMY**
Jak nauczyć się piec chleb na
zakwasie (albo się zniechęcić),
plus dużo prostsza alternatywa
- 70 POSILEK W PŁYNIE**
Smoothie zwykle przyrządzamy
latem lub wiosną. Tymczasem
właśnie teraz potrzebujemy
dużo witamin i mikroelementów
- 71 DIETETYCZNE MENU**
Poprawi trawienie, pomoże
schudnąć i nabrać energii,
uzupełni braki pokarmowe.
Stosuj się do niego przez
kolejne tygodnie, żeby
zauważyć jeszcze bardziej
spektakularne efekty
- 86 KOLACJE NA ZABIEGANE DNI**
Szybkie w przygotowaniu,
ale wciąż bardzo zdrowe!

Inspiracje

- 92 COMFORT FOOD PO WŁOSKU**
Oto obsypana nagrodami książka, która jest czymś znacznie więcej niż tylko książką kucharską. Pozycja obowiązkowa dla wielbicieli kuchni włoskiej!
- 98 BAJECZNIE PROSTE – PAELLA**
Legenda GoodFood uczy, jak zrobić prosty do powtórzenia klasyk
- 100 IDEALNE DANIE NA WYNOS**
Chińszczyzna po mistrzowsku
- 102 SOSY DO WSZYSTKIEGO**
Przydadzą się do makaronu, kaszy, a nawet na kanapkę
- 104 PODZIEL SIĘ PRZEPISEM**
Ciasto, które zawsze się udaje
- 105 AROMATYCZNY ZA'ATAR**
Niezwykła przyprawa w wersji home made

104

Wegańskie ciasto
cytrynowe, którego nie
sposób zepsuć



98 Wygląda jak milion dolarów,
a każdy będzie umiał ją przyrządzić



44

Jednogarnkowce,
dla których stracisz
głowę



92

Bogactwo smaku
ukryte we włoskich klasykach



MARTA SUCHODOLSKA
Dyrektor kreatywna
Westwing

Kuchenne TRENDY 2019

Stylistki Westwing, w myśl najświeższych trendów, przygotowały zestawienie tego, co powinno znaleźć się na Twoim stole w 2019 roku.



Ręcznie robiona miska
Malika, 129,90 zł,
WestwingNow.pl



Szklanka do
wody Golden,
4 szt., 129,90 zł,
WestwingNow.pl

Komplet do parzenia
kawy Gondo, 3 elem.,
149,90 zł, WestwingNow.pl

Transparent

Naczynia wykonane ze szkła mają minimalistyczną formę, która wnosi spokój do każdej stołowej stylizacji. Wtapiają się w aranżację, ale odpowiednio wyeksponowane, w pełni prezentują swoje subtelne piękno. Tace, półmiski, a nawet garnki – podkreślą wygląd każdej potrawy!

Unique pieces

Ten trend, wywodzący się z filozofii wabi-sabi, wprowadza na stół autentyczność i swobodę. Kamionkowe i ceramiczne naczynia mają nieregularne kształty i są nierównomiernie pokryte szklivem – właśnie w tym tkwi ich piękno.

Black matt

Matowa czerń wkracza na wybiegi jako alternatywa dla połyskujących barw. Podobnie będzie działać na stole – stawiamy na idealnie gładkie, matowe wykończenie. Czarna porcelana to nie tylko must-have najmniejszych restauracji fusion na całym świecie, ale także obowiązkowy element na Twoim stole.

Gold Edge

Blask pojawia się na stole w minimalistycznej formie, która podkreśla ekskluzywność tego koloru. Złote detale na szklanych naczyniach, takie jak obręcze, są bardzo subtelne. Pasują zarówno do wytwornych uczt, jak również swobodnych spotkań w gronie znajomych.



Talerz duży The
Lyngby Plate, 119,90 zł,
WestwingNow.pl



Komplet sztućców Smila,
16 elem., 389,90 zł,
WestwingNow.pl



Z czym to się je?

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

SAMODZIELNOŚĆ OD KUCHNI

Między innymi o nauce gotowania rozmawiali goście na spotkaniu Akademii 5.10.15., gdzie zaproszeni goście poruszali temat różnych form pomagania. Wśród prelegentów wystąpiły: Karolina Malinowska, Katarzyna Bujakiewicz oraz Katia Roman-Trzaska, założycielka fundacji *Samodzielność od Kuchni*.



Podczas spotkania Karolina Malinowska opowiadała o tym, w jaki sposób angażuje się w pomoc rodzinom z warszawskiej Pragi. W tym roku wspólnie z przyjaciółmi przygotowała paczki dla niemal 500 dzieci! Robi to już od kilku lat, a jej znajomi wiedzą, że nie wystarczy samo przekazanie pieniędzy. Karolina oczekuje od nich czegoś cenniejszego – ich czasu. Modelka pochodzi z rodziny, w której wielu rzeczy brakowało, więc jest osobą niezwykle wrażliwą na krzywdę i cierpienie drugiego człowieka. Synowie biorą z niej przykład, bo 9-letni Fryderyk przeznaczył z własnej woli całe swoje pieniądze, które otrzymał w prezencie na I komunii św. właśnie na prezenty dla innych dzieci, co niezwykle wzruszyło modelkę.

Katia Roman-Trzaska mówiła o tym, w jaki sposób nauka gotowania wpływa na życie wychowanków z domów dziecka. Młody człowiek, który wychodzi z takiej placówki i nie potrafi zrobić nawet jajecznicy, z automatu będzie miał trudniej. „Chcemy, by młodzież z pieczy zastępczej weszła w dorosłość samodzielna i z większym poczuciem własnej wartości. Gotowanie jest wytrychem do poczucia tej mocy”. Katarzyna Bujakiewicz, która angażuje się w niezliczoną ilość akcji społecznych powiedziała, że odkąd stała się rozpoznawalna rozumiała, że może pomagać potrzebującym i zainspirować do tego innych. Aktorka opowiedziała historię zbiórki pieniędzy dla chorego chłopca. Jej córka chciała przekazać mu

wszystkie swoje oszczędności. To kolejny przykład tego, że dzieci uczą się przez naśladownictwo. „Ci, którzy doświadczają bólu, tragedii, inaczej patrzą na świat. Wiele się od nich uczy”. Oprócz rozmów o pomocy fundacjom czy placówkom, zaproszeni goście rozmawiali o zwykłej, codziennej pomocy lokalnej. O tym, żeby zrobić zakupy sąsiadce, ustąpić miejsca w autobusie, żeby kupić leki starszej pani. Kiedyś żyliśmy wspólnie, otwarci na drugiego człowieka, nie obok siebie. Teraz zamykamy się w swoich mieszkaniach, zamykamy też serca na krzywdę innych. Redakcja GoodFood również ma nadzieję, że początek roku będzie doskonałym pretekstem do zmian. Zauważmy osoby potrzebujące i pamiętajmy o nich przez cały nadchodzący rok.

W roli głównej – marmur i złoto



Pełne przepychu i elegancji aranżacje wracają do łask! Moda na marmur we wnętrzach już od kilku lat cieszy się rosnącym zainteresowaniem, a złote dodatki stają się coraz bardziej popularne wśród domowych dekoratorów. Jeśli do tej pory nie ulegliśmy tym trendom, nadchodzący rok to idealny moment na nadanie wnętrzu nowego wymiaru luksusu. Dekoracje dostępne w klubie zakupowym Bonami.pl z pewnością

przekonają do wprowadzenia marmuru i złota do naszych domów i mieszkań. Złoto i marmur to eleganckie, luksusowe, a jednocześnie bardzo wyraziste elementy, które we wnętrzach zawsze wysuną się na pierwszy plan. Dlatego też do dekoracji w tym stylu należy podejść z umiarem. Warto zdecydować się zatem na drobne akcenty, które podkreślą charakter każdej aranżacji. Więcej na www.bonami.pl



Herbaciana tajemnica

Czym wyróżniają się japońskie herbaty na tle odmian chińskich czy indyjskich? Sposobem przetwarzania liści oraz uprawy samych krzewów. Często odbywa się ona na zacienionych plantacjach, gdzie rośliny chronione są przed słońcem za pomocą bambusowych mat. Dzięki temu w liściach znajduje się więcej chlorofilu, co nadaje im jaskrawy kolor. Z intensywnie zielonego suszu przygotowywana jest m.in. szlachetna odmiana Gyokuro o wyjątkowym posmaku umami oraz Matcha, czyli herbata dostępna w postaci gładkiego proszku. <https://herbata.net>



ŻYMY EKOLOGICZNIE

Sposób na czystą wodę? Dzbanek filtrujący



Woda wodociągowa w całej Polsce jest taka sama, nie ma znaczenia czy mieszkasz na wsi czy w dużej aglomeracji. Każda kropla spełnia restrykcyjne normy UE i jest bezpieczna – gwarantuje to Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 2007 r. w sprawie jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi. Zanim jednak trafi do Twojego kranu przemierza setki kilometrów rur ze stali, ołowiu czy PCV, uzbrajana jest także w mało smaczną tarczę w postaci chloru,

zabezpieczającą przed rozwojem bakterii. To pogarsza jej zapach i smak i stanowi główną przyczynę, dlaczego wody prosto z kranu nie mamy chęci pić. Czy istnieje sposób, aby kranówkę przywrócić do stanu sprzed podróży? Tak! Rozwiązaniem są dzbanki filtrujące oraz wyzbycie się nieuzasadnionych uprzedzeń do filtrowania wody kranowej. Ten sposób ma same zalety, bo jest szybki, tani i ekologiczny. Więcej na www.dafi.pl



STYLOWY DROBIAZG

Nowoczesny design i wysoka jakość w dobrej cenie

Florina to marka Florentyny o najszerszym asortymencie i największej różnorodności produktów przeznaczonych do kuchni i jadalni, choć nie tylko. Ci, którzy mieli przyjemność zetknąć się z tą marką, doskonale wiedzą, że jest ona połączeniem wysokiej jakości z korzystną ceną, a także

podążania za innowacyjnością z sięganiem do tradycji. Mnogość zarówno klasycznie eleganckich, jak i nowoczesnych wzorów sprawia, że z poszczególnych elementów możemy tworzyć niepowtarzalne aranżacje stołu. Ceramika dostępna na: <https://zasmakujradosci.pl>

Z POLSKICH BURAKÓW

Śnieżnobiały i krystaliczny cukier Diamant w nowym, odświeżonym opakowaniu. Podkreśla ono fakt, iż cukier Diamant produkowany jest z poszanowaniem środowiska, w lokalnych cukrowniach i przede wszystkim z polskich buraków. Cukier dostępny jest w wytrzymałej papierowej torebce, 1,99 zł/1 kg, www.diamant.pl



Gwarancja jakości i smaku



Dolnośląska Mąka Tortowa to czysty, naturalny składnik potraw, który gwarantuje wyśmienitą jakość i smak pysznych, domowych dań.

Typ 450, świadczący o wysokim przemiale mąki, bardzo jasny kolor i wyjątkowa lekkość są szczególnie doceniane przy wypieku delikatnych ciast. Dzięki Dolnośląskiej Mące Tortowej z powodzeniem przygotowujemy puszyste biszkopty, słodkie jagodzianki i inne karnawałowe dania. Produkty z Młyna Jaczkowice pochodzą tylko ze zbóż od polskich rolników. Mąki z linii Dolnośląska pozwalają przygotować nawet najbardziej wymagające potrawy.

Nieskończone źródło kuchennych inspiracji – Młyn Jaczkowice – położony jest na Dolnym Śląsku, w dolinie Odry, w otoczeniu żyznych ziem Dolnego Śląska i Opolszczyzny. Urodzajne gleby, łagodne zimy i ciepłe lata powodują, że to tutaj dojrzewają najlepsze odmiany pszenicy, z których tworzy się najlepsze jakościowo mąki. Dolnośląska Mąka Tortowa to sztandarowy produkt Młyna Jaczkowice i niezawodny składnik w każdym domu. To dzięki niej powstają wszystkie, dobrze nam znane wypieki, najsmaczniejsze, domowe makarony oraz inne tradycyjne potrawy, które tak uwielbiamy.

Linia „Dolnośląska” została w 2012 roku doceniona przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi znakiem „Poznaj Dobrą Żywność”, a program „Docień Polskie”, którym zajmują się specjaliści zawodowo związani z żywnością, wyróżnił mąki Młyna Jaczkowice mianem „Top produktu”.

www.mlynjaczkowice.pl



Kotlec śląski

Ciasto będące symbolem obfitości (podawano go na weselach), to idealna propozycja na karnawał. Jest pyszny i łatwo go podzielić na wiele porcji.

CIASTO

500 g mąki
100 g cukru
125 g masła
50 ml mleka
2 jaja
5 g drożdży instant Delecta
500 g masy makowej Bakalland

1. Nagrzewamy piekarnik do temperatury 180°C (bez termoobiegu). Następnie ucieramy jajka z cukrem, dodajemy mleko, drożdże, mąkę i roztopione masło. Całość dokładnie mieszamy, robimy kulę, którą owijamy folią i wkładamy na godzinę do stężenia. Twarde ciasto dzielimy na dwie nierówne części (2/3 ciasta i 1/3).

2. Większą rozwałkowujemy i wykładamy nią wysmarowaną tłuszczem formę do pieczenia.

3. Na cieście rozkładamy masę makową. Na jej powierzchni rozkładamy kawałeczki ciasta z mniejszej części. Ciasto pieczemy 45 minut w nagrzanym piekarniku.

SYLWESTROWY IMAGE

Nowa Ty na Nowy Rok

Gdy już przygotujesz sylwestrowe przyjęcie dla przyjaciół, być może zechcesz podkreślić wyjątkowość chwili eleganckim makijażem. Najnowsze palety cieni SUNRISE i TWILIGHT marki Eveline Cosmetics to dwa idealnie dobrane zestawy (21,99 zł), które pozwolą wykonać piękny makijaż smokey eyes, ale również inne wersje makijażu dziennego i wieczornego. Ponadto czasowe i jednocześnie modne kolory sprawiają, że zawsze będziesz wyglądała elegancko. Jeśli więc szukasz inspiracji na Sylwestra lub porad wizażystki, wejdź na www.eveline.eu





W ELEGANCKIEJ OPRAWIE

KARNAWAŁ *czas start!*

Karnawał to idealny moment na zorganizowanie uroczystego przyjęcia z tanecznym akcentem. Warto zaprosić przyjaciół, z którymi będziemy mogli celebrować ten radosny czas. Luksusowa oprawa stołu, przystawki, liczne przekąski i obowiązkowo szampan w eleganckich kieliszkach sprawia, że karnawałowe spotkanie będzie niezwykle udane i dostarczy nam cudownych wspomnień.

Marka Fyrklövern zachęca do świętowania w oprawie serwisu porcelanowego DIAMOND.

DIAMOND

Zastawa zaprojektowana przez skandynawskich projektantów Dyrberg/Kern ze szczególną dbałością o każdy detal świetnie sprawdzi się podczas karnawałowego przyjęcia. Serwis w tonacji srebrzystej bieli, dekor inspirowany diamentowymi szlifami oraz zdobienia

z 18-karatowego złota stworzą elegancką oprawę dla każdej ważnej uroczystości. Zastawa zawiera szeroki wybór talerzy, salatek, półmisek, a także sztućców, kieliszków i innych dodatków, dzięki którym idealnie udekorujemy stół na przyjęcie. Więcej na www.fyrklovern.pl

Chrupiący sposób na chandrę

Czy wiesz, że dzięki odpowiedniej diecie można złagodzić zimowy „blues”? Mamy teraz bowiem mało światła słonecznego, jesteśmy senni, brakuje nam energii, łatwiej przybieramy na wadze. Na nasze samopoczucie ogromny wpływ ma odpowiednia dieta, w której nie powinno zabraknąć orzechów. Według specjalistów ds. żywienia, współpracujących z firmą HELIO, są one jednym z najwartościowszych rodzajów pożywienia ze względu na zawartość cennego białka (od 10 do 25g/100g), witamin i składników mineralnych,

a także nienasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika. W orzechach znajdziemy nie tylko witaminy z grupy B, miedź, potas, fosfor czy żelazo, ale też magnez i tryptofan, które wspomagają wydzielanie hormonu szczęścia, a to od niego w dużej mierze zależy nasz dobry nastrój. Należy jedynie pamiętać, że orzechy są wysokokaloryczne, jednak umiejętnie włączone do diety nie tylko wzbogacą nasze menu w cenne składniki prozdrowotne, ale też dodadzą zimowym potrawom smaku. Więcej na www.helio.pl



REKLAMA

to share
podziel się z bliskimi

DAJ SIĘ ZASKOCZYĆ
NOWYM, PYSZNYM SMAKOM
KABANOSÓW!



PRODUKTY BEZGLUTENOWE

WYSOKA MIĘSNOŚĆ

WYSOKA ZAWARTOŚĆ BIAŁKA

#❤️ kabanos

W ORYGINALNYM ODCIENIU

gf

Docenia
design

Pożyczony od Arielki

Przyjemny, zielonkawy kolor i perłowy blask – to połączenie od razu nasuwa skojarzenie z morskimi głębinami. Ta mała filiżanka z połyskującą powierzchnią to modny drobiazg dla wszystkich miłośników Małej Syrenki.

Filiżanka Pino, 44,90 zł,
WestwingNow.pl



Suszone pomidory z czarnymi oliwkami

Aromatyczna kompozycja pomidorów, kaparów i czarnych oliwek nie tylko zachwyci bogactwem smaków, ale daje także upust naszej kulinarnej fantazji. Wystarczy tylko odkręcić wieczko słoiczka suszonych pomidorów z kaparami i czarnymi oliwkami w oleju z ziołami. Przekąska ma oryginalny i wyszukany charakter – łączy w sobie smaki: słodkawy – suszonych pomidorów, pikantny – kaparów, gorzkawy – oliwek oraz aromat ziół: bazylii i oregano. Wszystkie te smaki połączone w olejowej zalewie tworzą wyśmienitą kompozycję.

www.wole-ole.pl



MAKOWIEC I SERNIK W JEDNYM!

1. Prostokątną formę o wymiarach 22 x 27 cm wyłóż papierem do pieczenia. Składniki na ulubione ciasto kruche wymieszaj mikserem, wyłóż do formy i ugnieć dłonią. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz 20 minut w 180 st. C.
2. Przygotuj masę makową. Jaja ubij z cukrem na puch. Dodaj mak z puszki i kaszę manną oraz ulubione bakalie. Wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Przygotuj masę serową. Jaja ubij z cukrem na puch, dodaj twarożek Ulubiony, budyń w proszku i mąkę ziemniaczaną. Wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Na podpieczony spód wyłóż masę makową. Na masę makową wyłóż łyżką masę serową.
5. Ciasto wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz aż się lekko zarumieni (60 – 80 minut). Upieczone ciasto odstaw do wystygnięcia.

Bezlitosne dla bakterii

Dzięki zawartości składników aktywnych, m.in. kationowych i niejonowych środków powierzchniowo czynnych, ściereczki szybko i skutecznie czyszczą powierzchnie. Dodatkowo, specjalnie opracowana kompozycja substancji czynnych działa dezynfekująco, usuwając aż 99,9% bakterii! Ściereczki Presto pozostawiają krystalicznie czyste powierzchnie bez smug, nadając wnętrzu przyjemny, świeży, cytrusowy zapach. W opakowaniu znajduje się aż 48 ściereczek.

www.prestoclean.pl



Drób premium

Już od kilku lat znani i cenieni szefowie kuchni oraz restauratorzy promują potrawy z gęsi i kaczek, inspirowane przepisami kuchni staropolskiej, która przeżywa obecnie swoisty renesans. Jesień i zima to czas, kiedy te ptaki najczęściej trafiają na polskie stoły. Całe gęsi i kaczki oraz poszczególne elementy tuszek (piersi, nogi, podroby) można kupić w postaci świeżej i mrożonej w wielu sklepach na terenie całego kraju, wybierając z bogatej oferty Cedrob.

www.grupacedrob.pl



Sernik dyniowy na spodzie orzechowo-ciasteczkowym

SPÓD

150 g orzechów nerkowca Kresto
300 g ciasteczek czekoladowych
50 g masła
4–5 łyżek oleju Rapso
1 duża łyżka kakao
1 łyżeczka cynamonu

SERNIK

1 kg sera mielonego
350 g upieczonej dyni hokkaido (nie wymaga obierania ze skórki)
250 g sera mascarpone
2 łyżki oleju Rapso
200 cukru drobnego do wypieków, erytrolu lub ksylitolu
skórka otarta z 2 pomarańczy
1 laska wanilii
2 budynie waniliowe
5 jaj L
szczypta soli

KARMELOWANE GRUSZKI

3–4 gruszki (raczej twarde)
150 g karmelków mleczno-czekoladowych

1. Przed przygotowaniem ciasta pieczemy dynię (można zrobić to dzień wcześniej). Usun nasiona i pokrój, a następnie wyłóż dynię skórą do dołu na blachę wyłożoną papierem. Piecz przez ok. 10

minut w piekarniku z funkcją termoobiegu. Po upieczeniu ostudź i ewentualnie usun przypieczoną skórę.

2. Orzechy nerkowca wsyp do miksera i pulsacyjnie rozdrobnij z grubsza. Orzechy przesyp na suchą patelnię i podsmaż, do uzyskania lekko brązowego koloru. Przesudź. Do miksera przełóż ciasteczka, roztopione wcześniej masło oraz 3 łyżki oleju Rapso. Całość zmiksu.

Przesyp do miski, dodaj zmiksovane orzechy i ew. 1–2 łyżki oleju. Ciasto musi pozostać kruche, dające się uklepać. Tortownicę o średnicy 24 cm wyłóż papierem do pieczenia, a następnie rozprowadź na niej ciasto. Dynię przełóż do miski robota kuchennego, dodaj 2 jajka, olej i zmiksu na jednolity krem. Przełóż do osobnej miski.

3. Do miski włóż 3 jajka, cukier oraz pestki wanilii, sól. Zmiksu do uzyskania jasnego, gęstego kremu. Dodaj mascarpone i ponownie zmiksu. Na koniec dodaj biały ser, krem dyniowy, budynie oraz otartą skórę z pomarańczy. Całość zmiksu na najniższych obrotach, stopniowo je zwiększając, do uzyskania jednolitej masy.

4. Krem przelej na spód ciasteczkowy i wstaw do rozgrzanego piekarnika. Piecz w 180°C przez ok. 60 min., na środkowej półce, używając blachy, a nie kratki. Ciasto ostudź w uchylonym piekarniku.

5. Karmelki przełóż do grubszego woreczka i przy pomocy wałka do ciasta rozdrobnij je na kawałki. Gruszki umyj i pokrój w cienkie plastry. Ułóż na foremce wyłożonej papierem do pieczenia. Posyp je rozdrobnionymi karmelkami. Wstaw do zimnego piekarnika i włącz go na 180°C, aż karmelki się rozpuszczą, a gruszki nabiorą brązowego koloru. Ostudź blaszkę. Ostudzony sernik przełóż na patelnię/talerz. Górę posyp cukrem pudrem i wyłóż zimne skarmelizowane gruszki na wierzch.



Rewolucyjny składnik godny patentu

Pianka do skór naturalnych i syntetycznych zawiera aż 99,94% składników pochodzenia naturalnego. Środek przeznaczony jest do czyszczenia mebli, odzieży, obuwia i galanterii wykonanej ze skór naturalnych licowych, gładkich, matowych, syntetycznych (ekoskóra, skaj) oraz tapicerki samochodowej. Produkt czyści, regeneruje, pielęgnuje, wygładza i zabezpiecza powierzchnię dzięki biorafinowanej surfaktynie z rzepaku, która skutecznie usuwa zabrudzenia, nadając skórze sprężystość i elastyczność i nie niszcząc przy tym fabrycznej powierzchni zabezpieczającej. Wchodząca w skład produktu gliceryna uelastycznia oraz ukrywa drobne zarysowania na skórze, zaś mydło z oleju z oliwek myje, pielęgnuje i wygładza powierzchnię. Przed użyciem warto wykonać test, sprawdzając odporność czyszczonego materiału na działanie środka (ok. 26 zł/500 ml). Opatentowana i zastosowana jedynie w środkach czystości OnlyEco biorafinowana surfaktyna z rzepaku, nie tylko skutecznie usuwa zabrudzenia, ale również działa antybakteryjnie. Pianka do skór naturalnych i syntetycznych OnlyEco dostępna jest w specjalistycznych sklepach z produktami naturalnymi, hiper-, supermarketach, drogeriach oraz w sklepie internetowym www.onlybioonlyeco.com

POMYSŁOWY GADŻET



Miska smart

Genialne w swej prostocie – miseczka posiada specjalne miejsce na łyżkę, którą można odłożyć w trakcie lub po posiłku. Zwiastujemy oficjalny koniec spadających sztuców i poplamionych obrusów! Zestaw z miską do zupy Multicup, 3 szt., 99,90 zł, **WestwingNow.pl**



Kulinarna kropka nad i

Kapary w oleju z ziołami OLE! to jeszcze więcej smaku i aromatu dla miłośników południowej kuchni. Wystarczy nawet niewielka ilość tych zielonych przysmaków, aby przemienić ulubione przepisy w wykwintne dania. Zaskocz bliskich nowym smakiem potraw, całkiem odmienionych przez jeden niepozorny dodatek. Kapary doskonale sprawdzają się jako dodatek do mięs, ryb, sałatek czy kanapek, ok 8 zł/212 ml **www.wole-ole.pl**

Babeczki z masłem orzechowym

IŁOŚĆ PORCJI 9 PRZYGOTOWANIE 10 min, plus zamrażanie

PRZYZRĄDZENIE 5 min

SPÓD

25 g bezglutenowych płatków owsianych
2½ łyżki organicznego masła orzechowego
100 g organicznych orzeszków ziemnych
¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego
szczypta soli
2 łyżki oleju kokosowego, stopionego
½ łyżki syropu klonowego

NADZIENIE I WIERZCH

organiczne masło orzechowe
3½ łyżki oleju kokosowego, stopionego
3 łyżki syropu klonowego
2½ łyżki kakao
szczypta soli

- 1 Formę na babeczki wyłóż papilotkami. Zrób ciasto na spód. Zmiksuj płatki i orzechy do konsystencji okruszków – zajmie to kilka minut. Dodaj masło orzechowe, wanilię, sól, olej i syrop klonowy. Zmiksuj na jednolitą masę.
- 2 Równą ilość ciasta porozkładaj do papilotek, mocno uciskając i wygładzając. Na wierzch ponakładaj po pół łyżeczki masła orzechowego, a następnie wstaw formę do zamrażalnika.
- 3 Zmiksuj olej, syrop klonowy, kakao i sól na jedwabiste gładką masę. Wylej po trochu na każdą babeczkę i znów wstaw do zamrażalnika na ok. 1 godzinę. Trzymaj w lodówce, w zamkniętym pojemniku. Przed podaniem wyjmij z lodówki na 10–15 minut i zdejmij papilotki.

Karnawałowy must-have

Miłośnicy subtelного smaku i elegancji bąbelków – łączcie się! A w hołdzie dla ulubionego trunku z urokliwej Szampanii polecamy piękny napis do dekoracji Twojego barku. W sam raz na zbliżający się karnawał! Dekoracja ścienna Champagne, 84,90 zł, WestwingNow.pl

Champagne

Idealne na miniprzyjęcie

W każdej chwili możesz podwoić albo potroić ilość składników. Wymyśl własne dodatki, którymi goście będą posypywali sobie gotowe danie.

Pappardelle z prażonymi orzechami laskowymi i pasternakiem

ILOŚĆ PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE
10 min PRZYZRĄDZENIE 25 min

1 łyżka octu z białego wina
1 łyżka oleju z orzechów laskowych
4 duże pasternaki (ok. 700 g) obrane, końce przycięte, starte na płaski makaron
50 g blanszowanych orzechów laskowych, uprażonych i posiekanych
100 ml śmietanki
1/2 małego pęczka oregano, same listki
4 duże jajka (jak najświeższe)
wegetariański odpowiednik twardego sera włoskiego, do podania (opcjonalnie)

1 Duży rondel napełnij zimną wodą, dodaj ocet i doprowadź do wrzenia.

2 Podczas gdy woda się gotuje, rozgrzej olej na patelni ustawionej na średnim ogniu. Wrzuć na patelnię pasternak i smaż 3–4 minuty, mieszając od czasu do czasu, aż będzie prawie miękki. Dodaj orzechy, śmietankę, sól i pieprz, po czym zmniejsz ogień i pozwól się gotować.

3 Ugotuj jajka w koszulkach. Zmniejsz ogień, tak żeby woda w garnku raczej pyrkiała, niż wrzała, i wbij jajka. Gotuj przez 2 minuty, wyjmij łyżką cedzakową i odsącz na ręczniku papierowym.

4 Jeśli sos jest za suchy, dodaj chlust wody, a następnie dodaj oregano, sprawdź, czy nie trzeba doprawić i rozdziel między cztery talerze. Na każdej porcji ułóż jajko, posyp czarnym pieprzem i podawaj ze startym twardym serem, jeśli lubisz.

KORZYŚCI bezglutenowe • wapń • mało kalorii

PORCJA ZAWIERA 471 kcal • 16 g białka
33 g węglowodanów • 28 g tłuszczu • 7 g nasyconych
kwasów tłuszczowych • 10 g błonnika
• 13 g cukru • 0,3 g soli



23.

MIĘDZYNARODOWE TARGI
GASTRONOMICZNE
EUROGASTRO



27-29 marca 2019

NOWA LOKALIZACJA:

PTAK WARSZAW EXPO, HALA F, NADARZYN

www.eurogastro.com.pl

WORLDHOTEL

12.

MIĘDZYNARODOWE TARGI
WYPOSAŻENIA OBIEKTÓW
NOCLEGOWYCH
WORLDHOTEL



W PROGRAMIE:

- SMART CUISINE, DANIA DIETETYCZNE – konkurs Fundacji Klubu Szefów Kuchni
- DEBIC PASTRY CUP Pawła Mieszały oraz POKAZY SZEFÓW KUCHNI I CUKIERNI
- Program Edukacyjny „PROFESJONALNY MENEDŻER RESTAURACJI”

• A TAKŻE TRADYCYJNIE:

Chef Culinary Cup / Kulinarny Talent / Festiwal Kuchni Greckiej / Olimpiada Kawy

ZAREJESTRUJ SIĘ ONLINE NA WWW.MTTARGIONLINE.PL

I ZYSKAJ 50% ZNIŻKI NA BILET WSTĘPU

E-GASTRO

TARGI ONLINE 365 DNI W ROKU | WWW.E-GASTRO.COM

SPONSOR GŁÓWNY:



SPONSORZY:



SPONSORZY TYTULARNI:



ORGANIZATOR:



REKLAMA

eprasa.pl df69bb7ada

WYZWANIE NA WEEKEND

Jak zrobić labneh

Labneh to gęsty, odsączony jogurt, popularny w krajach Bliskiego Wschodu. Otrzymuje się go poprzez usunięcie serwatki z jogurtu, w wyniku czego ten ostatni nabiera kremowej konsystencji nadającej się do rozsmarowywania, a jego smak zaostża się. Labneh można aromatyzować ziołami oraz przyprawami i podawać jako dip, dodatek do sałatek lub nadzienie do kanapek. Aby otrzymać jego słodszy wersję, wymieszaj labneh z miodem lub dżemem truskawkowym i wykorzystaj jako smarowidło do tostów. I nie pozbywaj się serwatki – użyj ją do ciasta na chleb i naleśniki lub dodaj do smoothie.

Wylóż gęste sitko muslinem i umieść je na głębokiej misce. Nałóż na ściereczkę 500 g pełnotłustego jogurtu greckiego, zbierz końce tkaniny i skręć je, aby powstało zawiniątko. Wstaw miskę do lodówki na 24–48 godzin, aż jogurt nabierze konsystencji sera śmietankowego. Labneh przechowuj w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku, do 3 dni. Możesz też uformować z niego kulki, przełożyć do wyparzonego i suchego słoika, zalać oliwą i zużyć w ciągu 3 tygodni.



Zastąp biały czosnek jego czarną wersją

Czarny czosnek – znacznie słodszy od białego, z łagodnie wyczuwalnymi nutami octu balsamicznego – jest rodzajem czosnku karmelizowanego. Możesz go używać zamiast białego do przygotowania dressingów do sałatek, marynat oraz aioli. Aby otrzymać czarny czosnek, białe główki podgrzewa się w niskiej temperaturze, w wilgotnych warunkach, przez 4 do 6 tygodni. Ząbki karmelizują się, mięknią i tracą swój intensywny smak. Możesz go kupić w sklepach z żywnością azjatycką.

DO POCZYTANIA

Koktajl jest dobry na wszystko!



Chcesz zrzucić kilka kilogramów, poprawić swój wygląd, wzmocnić organizm, a może pozbyć się problemów zdrowotnych?

Zacznij swoją przygodę z koktajlami. To prosty i skuteczny sposób na włączenie do codziennej diety dużej ilości warzyw i owoców. Wystarczy blender, świeże składniki i zaledwie kilka minut – tylko tyle trzeba, by cieszyć się smakiem, zdrowiem i energią. Już jeden koktajl dziennie sprawi, że po kilku tygodniach poczujesz różnicę. Autorzy książki, Magda i Tomek, założyciele popularnego bloga o zielonych koktajlach i sokach (Surojadek.com) w ciągu roku przepuszczają przez blender i wyciskarkę kilkaset kilogramów warzyw i owoców. Promują zdrowe odżywianie oraz lokalnych producentów warzyw i owoców, wyd. **Helion**, 29,99 zł.

Druga część „Zielono i zdrowo”

David Frenkiel i Luise Vindahl – popularna para autorów i blogerów – przedstawia swoje ulubione przepisy na smoothie oraz inspirowane do tworzenia własnych autorskich koktajli. Książka przypadnie do gustu zarówno osobom, które dopiero zaczynają przygodę ze smoothie, jak i tym, które od dawna korzystają z dobrodziejstw blendera. Znajdują się tu propozycje na smoothie dla amatorów sportu, a także przepisy przeznaczone specjalnie dla dzieci, w których jadalnośpisie przydałoby się więcej świeżych warzyw i owoców. Autorzy podają również receptury na mleko orzechowe, soki, granolę i inne przysmaki, dzięki którym napoje zyskują ciekawy smak i więcej wartości odżywczych, wyd. **Buchmann**, ok. 45 zł.



Najlepsze w tym miesiącu

Sezonowe składniki, które właśnie teraz warto wypróbować oraz dania, które w karnawale szczególnie docenią Wasi goście. A na deser garść ciekawostek o fascynującej wietnamskiej kuchni.

Teraz są najsmaczniejsze:



Mule z chorizo, fasolą i cavolo nero, str. 38



Kurczak z pomarańczami, cykorią i orkiszem, str. 39



Babki pomarańczowo-jogurtowe z polewą z Campari, str. 42



Mięsiwa dla głodnych

Długo pieczony antrykot wołowy w ziołach, str. 29



Kuchnia wietnamska

z Michelelem Moranem

MICHEL
MORAN
MAPA
SMAKÓW



W przedostatnim, siódmym już odcinku swojej pełnej niespodzianek podróży, Michel zdradza nam, jak i gdzie lubią jadać Wietnamczycy. Zaś w studiu przed kulinarnym wyzwaniem stanęła założycielka bloga *Lawendowy Dom* – Beata Lipov. Sprawdźcie, czy udało jej się sprostać wyzwaniu lubianego kucharza-podróżnika.

Charakterystyczna dla wietnamskiej kuchni jest krótka obróbka termiczna potraw. Ostateczny efekt jest zawsze al dente – lekko chrupiący, dzięki czemu ma bardziej skoncentrowany, intensywny smak.

Leżący w delcie Mekongu Ho Chi Minh (dawny Sajgon) – nazywany bywa brzuchem Wietnamu i ma to swoje uzasadnienie, ponieważ jest on prawdziwą stolicą kulinarną tego państwa. Wietnamczycy chętnie jadają „pod chmurką” – na południu, gdzie praktycznie przez cały rok jest gorąco, na poranną kawę i kawałek ciasta wybierają się jeszcze zanim miasto w objęcia wezmą trudne do zniesienia upały.

Miejscowi bowiem, w przeciwieństwie do turystów, z których większość stołuje się w restauracjach, jadają na ulicznych bazarach. Wietnamski street food ma do zaoferowania nie tylko pełną gamę owoców morza (w poprzednim odcinku naszej serii pisali-

śmy o bogactwie smaków pochodzących z licznych rzek i morza), ale też na przykład różne rodzaje ślimaków. Charakterystyczna dla miejscowej kuchni jest krótka obróbka termiczna potraw. Ostateczny efekt jest zawsze al dente – lekko chrupiący. Wietnamską specjalność – zupę Pho – można tu zjeść praktycznie wszędzie, ale jedynie w słynnym w barze *Pho 2000* jest ona podawana na niezliczoną ilość sposobów. Kultowa także w Europie potrawa pochodzi z północy Wietnamu, a jej główne składniki to kości wołowe. Wywar na tradycyjną zupę Pho gotuje się, bagatela, 12 godzin! Można ją jeść z dowolnym rodzajem mięsa: z kurczakiem, wołowiną, krewetkami, kawałkami

ryby, albo z wegetariańskim akcentem – tofu.

W Deltie Mekongu, gdzie całe życie toczy się na wodzie, również na wodzie się jada. Wybiera się z menu jednoosobowych restauracji pływających na małych łodziach, które, gdy znajdzie się chętny, podpływają do swych większych, restauracyjnych sióstr i w trakcie takiego pokojowego abordażu odbywa się transakcja. I myliłby się ten, kto by sądził, że jedzenie kupione w ten sposób nie jest szczególnie wykwintne. Zdaniem Michela, który próbował Pho kupionej na jednej z takich małej łodzi, była to jedna ze smaczniejszych potraw, jakie kiedykolwiek jadł.

Na dodatek kupioną za przysłowiowe grosze!

Kolacje Wietnamczycy jadają zwykle w domach, w towarzystwie rodziny, a jedną z popularniejszych przypraw, którą znajdziemy tu w każdym domu jest sos rybny (podobno najlepszy na świecie, choć wytwarza się go także w innych krajach). Produkowany jest on w procesie fermentacji z niewielkich rybek i dodawany niemal do wszystkiego.

Wietnamczycy, podobnie jak my – Polacy – są niezwykle towarzyscy. Jedzenie wspólnych posiłków, czy to w domu, czy w restauracji, to ważny element ich tradycji i kultury kulinarnej.

Znana i lubiana również przez europejskich smakoszy zupa Pho, pochodzi z północy Wietnamu, a jej główne składniki to kości wołowe. Wywar na tradycyjną zupę Pho gotuje się, bagatela, 12 godzin!

REKLAMA

TaoTao®
harmonia smaków

łączy pokolenia



Słodko-Pikantny Sos Chili TaoTao

i inne kulinarne inspiracje znajdziesz na:

www.HarmoniaSmakow.pl



Kulebiak z grzybami Mun

Składniki:

0,5 kg gotowanych ziemniaków
szklanka mąki pszennej
łyżka mąki ziemniaczanej
2 jajka
sól, pieprz
300 g pieczarek
2 cebule
sos sojowo-grzybowy TaoTao
grzyby Mun TaoTao
suszona pietruszka Kotanyi
papryka słodka Kotanyi
olej

1. Przygotować farsz: grzyby Mun namoczyć, następnie pokroić w cienkie paseczki. Pieczarki umyć, posiekać. Cebulę drobno pokroić. Na patelni rozgrzać olej, zeszklić na nim cebulę. Dodać pieczarki i grzyby Mun, smażyć ok. 10 minut, często

mieszając. Doprawić papryką i sosem sojowo-grzybowym. Pozostawić farsz do wystudzenia. Pietruszkę dodać do wystudzonego farszu i wymieszać.

2. Ziemniaki ugotować w lekko solonej wodzie. Odcedzić, przepuścić przez praskę i zostawić aż wystygną. Połączyć z mąką pszenną i ziemniaczaną, jajkiem i szczyptą soli. Wyrobić ciasto. Rozwałkować je na podsypanej solidnie mąką stolnicy na prostokąt.

3. Na cieście rozłożyć równomiernie farsz. Zrolować, zakleić wzdłuż tak, by kulebiak się nie rozwijał. Formę wyłożyć papierem do pieczenia. Do tak przygotowanej formy włożyć kulebiak. Wierzch posmarować olejem.

4. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 190 stopni i piec ok. 25 minut, aż wierzch się ładnie zrumieni.

5. Po lekkim przestygnięciu wyjąć kulebiak z formy. Można podawać pokrojony w plastry, z odrobiną słodko-pikantnego sosu chili TaoTao.



CELEBRUJ CHWILE

PIECZENIE, jakich nie znałeś

Nic tak nie zachwyca biesiadników, jak pieczone mięsiwa. To idealna propozycja i na noworoczne spotkania rodzinne, i wielkie przyjęcia, bo pozwala przygotować wiele porcji. Wystarczy lekka sałatka i lampka dobrego wina, by świętować wyjątkowe okazje.

przepisy **TOM KERRIDGE,**
TOMMY BANKS, STOSIE MADI,
AIDAN MCGEE, ROB TAYLOR
zdjęcia **MYLES NEW,**
TOM REGISTER

Szefowie kuchni mogą zaskarbić sobie dobrą reputację (lub ją stracić) tym, w jaki sposób obchodzą się z mięsem – niewielka, ale pomysłowa zmiana, zastosowana w dobrze nam znanym przepisie, może jeszcze go ulepszyć. Pięciu wybitnych kucharzy to udowodniło – wszyscy zastosowali w swoich przepisach sprytnie triki, dzięki którym osiągnęli wyjątkowe rezultaty. Twoi goście z pewnością ucieszą się na myśl o idealnie wypieczonym mięsie. Przyrządź im któreś z zaproponowanych przez nas dań, a ich nie zawiedziesz. Antrykot to król mięsów – ma bogaty smak i równie bogatą historię. Tom Kerridge poleca go w wersji wolnopieczonej z dodatkiem ziół. Z kolei szynkę, inny ulubiony przysmak biesiadny, przygotował dla nas Tommy

Banks, właściciel i szef kuchni gastropubu *Black Swan* w Yorkshire. W jego wydaniu mięso subtelnie smakuje pastą miso. Inspirująca szefowa kuchni Stosie Madi, prowadząca *The Parkers Arms* w Lancashire, nadziewa kurczaka wyborną mieszanką mięsa wieprzowego, pistacji, kuminu, kardamonu i winogron. Natomiast Aidan McGee z londyńskiego pubu *George & Dragon* dzieli się z nami przepisem na udziec jagnięcy z nadzieniem morelowym – łatwo się go kroi i jest idealnym daniem dla większej ilości gości. I w końcu Rob Tyler (z *The Compass Inn* w Kent) – jego pieczona dziczyzna zachwyca farszem z suszonych śliwek, boczku i brioszki oraz chrupiącą skórką z pancetty. Jesteśmy przekonani, że jedna z tych pieczeni stanie się twoim nowym faworytem nie tylko na czas karnawału.



Długo pieczony antrykot

wołowy w ziołach

„Pieczenie mięsa na aromatycznej podściółce z ziół to wspaniały i prosty sposób na to, aby subtelnie pogłębić jego smak. Przyrządzona w ten sposób pieczeń będzie idealna na świąteczny obiad. Ludzie zbyt intensywnie zastanawiają się nad tym, jak długo należy piec sztukę mięsa wołowego – prawda jest taka, że wszystko zależy od tego, z której części tuszy ona pochodzi. Najlepiej byłoby, gdyby ten pyszny tłuszcz skrywający się pomiędzy włóknami mięsa się rozpuścił – by to osiągnąć, mięso powinno być raczej średnio wypieczone niż średnio krwiste. Pieczenie w niskiej temperaturze wymaga precyzji, dlatego dla uzyskania jak najlepszych rezultatów niezbędny jest elektroniczny termometr kuchenny”.

Tom Kerridge
tomkerridge.com

LICZBA PORCJI: 10 PRZYGOTOWANIE:
30 min plus przynajmniej 3 godz., aby
mięso osiągnęło temperaturę pokojową
PRZYZRĄDZANIE: 5 godz. plus odpoczywanie

kawałek antrykotu z 3 kośćmi
(ok. 3–3,5 kg)

4 ząbki czosnku, pozostawione w całości, ale lekko rozgniecione (uderz je raz pięścią)

4 łyżki rozmarynu

1/2 pęczka tymianku

garść listków laurowych

4 całe ziarna ziela angielskiego

4 goździki

1 łyżeczka ziaren czarnego pieprzu

200 ml czerwonego wina

1 łyżka mąki pszennej

GLAZURA

2 łyżki ekstraktu wołowego (może być kostka rosółowa)

2 łyżki musztardy Dijon

1 łyżka melasy

1 Wyjmij mięso z lodówki i pozostaw je na kuchennym blacie na całą noc lub przynajmniej na trzy godziny, aby doszło

do temperatury pokojowej. Umieść czosnek oraz resztę przypraw i ziół w stalowej brytfannie. Następnie – przy pomocy gazowego palnika kuchennego lub korzystając z funkcji grilla w piekarniku – opal zioła tak, by zaczęły się tlić (jeśli korzystasz z grilla, cały czas bacznie je obserwuj), po czym pozostaw je do przestygnięcia.

2 Nagrzej piekarnik do 100 st. C (80 st. C z termoobiegiem). Wetrzyj w mięso 1 łyżkę soli, umieść je opalonych ziołach, polej winem, po czym przykryj foremkę szczelnie namiotem z podwójnej warstwy extraszerokiej folii aluminiowej. Piecz mięso przez 1 godzinę, po czym zmniejsz temperaturę do 70 st. C (50 st. C z termoobiegiem) i kontynuuj pieczenie przez kolejne 3 godziny.

3 Zdejmij folię i wbij w środek pieczeni sondę termometru cyfrowego – gdy temperatura wewnętrzna mięsa osiągnie około 60 st. C, pieczeń jest gotowa. Jeśli jest niższa, zwiększ temperaturę piekarnika do 150 st. C (130 st. C z termoobiegiem) i kontynuuj pieczenie już bez folii, sprawdzając temperaturę mięsa co 15 minut. W międzyczasie wymieszaj wszystkie składniki na glazurę.

4 Kiedy wołowina jest gotowa, wyjmij brytfannę z piekarnika i zwiększ temperaturę do 230 st. C (210 st. C z termoobiegiem). Wstaw mięso z powrotem do piekarnika na 5 minut, aby warstwa tłuszczu stała się chrupiąca, po czym posmaruj całą pieczeń hojnie glazurą i wstaw ją do piekarnika na kolejne 5 minut, aby się zrumieniła – nie spuszczać jej z oka, gdyż na tym etapie szybko się przypala. Przenieś pieczeń na deskę do krojenia i pozostaw ją tak na 20 minut, aby mięso odpoczęło.

5 Aby przygotować sos ziołowy do pieczeni, postaw brytfannę na małym ogniu i wsyp do niej mąkę; wymieszaj, aby powstała brejowata pasta. Dodaj wszelkie resztki glazury, po czym ostrożnie wlej 500 ml wrzątku. Gotuj sos przez kilka minut, a potem przelej go przez sitko do małego garnka i trzymaj w cieple. Pokrój pieczeń w grube plastry i podawaj z sosem.

KORZYŚCI żelazo

PORCJA ZAWIERA: 558 kcal • 35 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 4 g węglowodanów • 2 g cukru • 1 g błonnika • 52 g białka • 2,4 g soli

Żeby ładnie ukroić porcje pieczeni będziesz potrzebować ostry nóż. Nie musisz kupować nowego, wystarczy, że starannie naostrzysz stary.

Każdy
segment
z kością, to porcja dla
trzech osób, a jej upieczenie
zajmuje około godziny – oblicz
więc czas odpowiednio
do wielkości twojego
antrykotu.

Aby
pieczeń była
bardziej krwista, wyjmij
ją z piekarnika, gdy tylko wbity
w nią termometr wskaże
temperaturę wewnętrzną 55 st. C.
Jeśli wolisz ją bardziej wypieczoną
– poczekaj, aż temperatura
wewnętrzna mięsa
osiągnie 75 st. C.

A high-angle photograph of a whole roasted turkey on a silver metal tray. The turkey has a dark, glistening, and slightly charred skin. Its legs are spread out to the sides. The tray is set on a dark wooden surface. In the background, there are several lit candles in glass holders, creating a warm, ambient light. A starburst-shaped callout with a dotted line points to the turkey's back.

Aby
skórka pozostała
chrupiąca, po
odstawieniu kurczaka
do odpoczywania niczym
go już nie przykrywaj.

A high-angle photograph of a whole roasted turkey on a silver metal tray. The turkey has a dark, glistening, and slightly charred skin. Its legs are spread out to the sides. The tray is set on a dark wooden surface. In the background, there are several lit candles in glass holders, creating a warm, ambient light. A starburst-shaped callout with a dotted line points to the turkey's back.

Kurczaka
możesz natrzeć
marynatą już dzień
wcześniej, ale nadziej
go dopiero przed
pieczeniem.

**Ten przygotowany na sposób bliskowschodni
kurczak jest niezawodny – wykarmisz nim
sporą gromadkę.**

Kurczak nadziewany mięsem wieprzowym i pistacjami

„Gdy już przygotujesz sobie wszystkie potrzebne składniki, połowa pracy za tobą – teraz wystarczy już tylko natrzeć kurczaka marynatą, poluzować skórę i wepchnąć pod nią nadzienie, a na końcu posmarować tuszkę glazurą. Soczyste zielone nadzienie pistacjowe jest niezwykle uroczyście i świetnie się nadaje na wyjątkowy, np. noworoczny lunch – lubię je podawać z pilawem w stylu libańskim lub przyprawionymi kuminem pieczonymi ziemniakami. Melasy z winogron szukaj w dobrze zaopatrzonych sklepach z żywnością orientálną albo zastąp ją melasą z granatów.”

Stosie Madi parkersarms.co.uk

**LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 30 min plus chłodzenie
PRZYZRĄDZANIE: 1 godz. 40 min plus odpoczywanie**

**1 cały kurczak (ok. 2 kg)
3–4 łyżki melasy z winogron
1 litr wywaru z kurczaka
20 g masła**

MARYNATA

**szczypta kuminu
1/2 łyżeczki cynamonu
5 strąków kardamonu, nasionka usunięte i lekko rozgniecione
1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu
1/2 łyżeczki startej gałki muszkatołowej
3 ząbki czosnku, rozgniecione
1/2 łyżeczki mielonej kolendry
2 łyżki oliwy**

DODATKOWO DO PRZYPRAWIENIA WNĘTRZA KURCZAKA

**3 strąki kardamonu
2 ząbki czosnku
1 laska cynamonu
100 g zielonych winogron
1 łyżeczka melasy z winogron**

NADZIECIE

**250 g mielonego mięsa wieprzowego
125 g solonych, prażonych pistacji, rozgniecionych na drobno (możesz samodzielnie uprażyć pistacje ze szczyptą soli na patelni)
50 g pasty pistacjowej lub mielonych pistacji
3 ząbki czosnku, rozgniecione
kawałek imbiru o dł. 2,5 cm, starty
2 łyżeczki melasy z winogron
1 łyżeczka mielonego kuminu
150 g miękkiego masła**

1 Aby przygotować nadzienie, zmiksuj wszystkie składniki wraz z 1 łyżeczką soli w blenderze, ale uważaj, aby nie powstało z nich

purée – odrobina chrupiących grudek sprawi, że będzie ono smaczniejsze. Aby sprawdzić, czy trzeba nadzienie dodatkowo przyprawić, podsmaż jego niewielką ilość na patelni i spróbuj; w razie potrzeby dodaj więcej soli i/lub pieprzu.

2 Rozłóż kawałek folii spożywczej na desce do krojenia i nałóż na nią nadzienie; uformuj z niego okrągły placek – powinien być odrobinę mniejszy od powierzchni mięsa na piersiach. Niech placek na jednym końcu będzie trochę grubszy – przykryjesz nim później dolny fragment piersi (od strony nóg), gdzie warstwa mięsa jest cieńsza; dzięki grubszej warstwie nadzienia, mięso pozostanie soczyste, a cała pierś równomiernie się wypieczy. Przykryj je folią spożywczą i wstaw je do lodówki na 30 minut, aby stwardniało.

3 Nagrzej piekarnik do 190 st. C (170 st. C z termoobiegiem). Osusz dokładnie tuszkę, dociskając ją ręcznikami papierowym. Zaczynając od strony szyi, wepchnij palce pod skórę na piersiach i delikatnie nimi poruszaj, aby poluzować skórę i utworzyć kieszonkę na nadzienie. Wepchnij palce do samego dołu – będziesz musiał przykryć nadzieniem mięso na całej powierzchni piersi – ale uważaj, aby nie przedziurawić skóry.

4 Wymieszaj wszystkie składniki na marynatę i wetrzaj ją w kurczaka – zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz; następnie włóż do środka 3 strąki kardamonu, 2 ząbki czosnku, laskę cynamonu, winogrona i wlej melasę. Odwiń nadzienie z folii, przekrój je na pół, po czym wsuń po połowie nadzienia (cieńszą stronę jako pierwszą) pod skórę na każdej z piersi. Przykryj tuszkę luźno folią aluminiową, aby marynata się nie przypaliła podczas pieczenia.

5 Piecz kurczaka przez 1 godzinę i 10 minut. Wymieszaj 3 łyżki melasy z winogron z 1 łyżką gorącej wody, posmaruj otrzymaną miksturą skórę, zwiększ temperaturę piekarnika do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem) i wstaw kurczaka z powrotem do piekarnika na 20 minut, aby skórka stała się chrupiąca. Podlewaj kurczaka melasą jeszcze dwa razy, w odstępach 5 minut. Nakłuj tuszkę na udzie i piersi, aby sprawdzić, czy jest wypieczona – wypływające soki powinny być klarowne. Wyjmij ziola i przyprawy z wnętrza tuszki i odłóż je (nie przejmuj się, jeśli nie zdołasz usunąć ich wszystkich). Odstaw kurczaka w ciepłe miejsce na 45 minut, aby odpoczął, ale nie przykrywaj go, aby skórka pozostała chrupiąca.

6 W międzyczasie odlej tłuszcz z brytfanny (będzie go sporo – jeśli chcesz, precedź go przez sitko i przechowuj w lodówce, możesz go wykorzystać do gotowania; zużyj w ciągu tygodnia), pozostawiając w niej soki z pieczenia. Dodaj do nich trochę wywaru z kurczaka oraz dodatki, które usunąłeś z wnętrza tuszki, doprowadź wszystko do wrzenia, po czym przelej przez sito do garnka. Dodaj resztę wywaru i gotuj miksturę do czasu, aż się zredukuje o połowę. Następnie dodaj 1 łyżeczkę melasy z winogron. Tuż przed podaniem dodaj do sosu soki, które wyciekły z kurczaka podczas odpoczywania i doprowadź sos do wrzenia. Następnie dodaj do niego masło i sprawdź, czy nie należy go jeszcze doprawić.

PORCJA ZAWIERA: 981 kcal • 68 g tłuszczu • 24 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 22 g węglowodanów • 18 g cukru • 6 g błonnika • 68 g białka • 2,7 g soli

Udziec jagnięcy z nadzieniem

morelowo-miętowym

„Jeśli poprosisz rzeźnika, aby usunął kość bez rozcinań i otwierania udźca, otrzymasz elegancko prezentujący się kawałek mięsa z wgłębieniem w sam raz na nadzienie. W przeciwnym razie możesz owinąć nadzienie mięsem i porządnie je związać albo też, jeśli masz zaprzyjaźnionego rzeźnika, zabierz do niego nadzienie i poproś, aby zwinął mięso i związał je za ciebie.”

Aidan McGee

thegeorgeanddragonw1.com

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE:
30 min PRZYZRĄDZANIE: 1 godz. plus
odpoczywanie

1 udziec jagnięcy (ok. 2 kg), bez kości
(o jej usunięcie poproś rzeźnika)
olej
100 g marchwi, pokrojonej w kostkę
100 g pora, drobno pokrojonego
100 g selera, pokrojonego w kostkę
1/2 główki czosnku – podziel ją na ząbki
i lekko je rozgnieć
1/2 małego pęczka rozmarynu
500 ml wywaru z jagnięciny lub kurczaka

NADZIENIE

200 g gotowych do jedzenia moreli
suszonych, posiekanych
1/2 małego pęczka mięty, listki oberwane
i posiekane
150–200 g okruszków chleba
(z 200 g otrzymasz bardziej zbite nadzie-
nie, które da się łatwiej pokroić; 150 g
da ci nadzienie o luźniejszej konsysten-
cji, do nabierania łyżką)
1 jajko

1 Połóż udziec, skórą do dołu, na desce – jeśli twój jest związany, przetnij sznurki i rozwiń go. Utnij kilka kawałków sznurka wystarczająco długich, abyś mógł nimi później obwiązać udziec; wsuń je pod mięso w równych odstępach. Wymieszaj składniki na nadzienie i przypraw je porządnie do smaku. Rozprowadź nadzienie wzdłuż środka otwartego udźca, po czym zwin mięso w roladę i obwiąż ją sznurkami, ale nie rób tego zbyt mocno, aby nie przecięły mięsa. W razie potrzeby przeciągnij także kawałek sznurka wzdłuż powstałej rolady.

2 Nagrzewaj piekarnik do 170 st. C (150 st. C z termoobiegiem). Przypraw udziec na całej powierzchni. W dużej patelni rozgrzej trochę oleju i obsmaż w nim mięso ze wszystkich stron. Zaczynaj od miejsca, gdzie znajduje się „szew”, dzięki temu rolada nie rozpadnie się później podczas krojenia.

3 Wsyp warzywa do brytfanny i umieść na nich roladę, szwem do dołu. Piecz ją do czasu, aż termometr kuchenny wskaże temperaturę wewnętrzną 60 st. C – zazwyczaj potrzeba około godziny na 2 kg mięsa. Temperatura wewnętrzna mięsa będzie nadal wzrastać po tym, jak odstawisz udziec do odpoczywania, dlatego nie przedłużaj czasu pieczenia.

4 Wyjmij roladę z brytfanny i odstaw w ciepłe miejsce, aby odpoczęła (do 1 godziny). Postaw brytfannę na palniku, wlej do niej wywar i doprowadź go do wrzenia. Następnie przelej wszystko do garnka, zeszkrobując wszelkie przylegające do dna drobinki. Dodaj 500 ml wody, doprowadź miksturę do wrzenia i gotuj do czasu, aż się zredukuje o połowę. Przelej sos przez sitko i podawaj z roladą.

KORZYŚCI żelazo • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 846 kcal • 48 g tłuszczu • 22 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 33 g węglowodanów • 15 g cukru • 4 g błonnika • 67 g białka • 1 g soli

Wystarczy trochę ponad dwie godziny, aby przygotować tę roladę. Jest ona idealna na ważne okazje: imieniny, urodziny, noworoczne przyjęcie.

Tłuszcz
jagnięcy na
ciepło smakuje
wybornie, dlatego podaj
roladę na podgrzanych
talerzach, aby zbyt
szybko nie wystygł.

Aby
pieczeń się
ładnie prezentowała,
poproś rzeźnika
o wykrojenie kości bez
rozcinania udźca, tak jak
to widać na zdjęciu.

Comber z sarny z nadzieniem z suszonych śliwek

i brioszki

„Podczas planowania, którą sztukę mięsa upiec na szczególną okazję, raczej nie wzięlibyśmy od razu pod uwagę dziczyzny. Jednak bardzo łatwo się ją przyrządza, a rezultaty są imponujące. Upewnij się, że dokładnie i ciasno obwiązałeś paczkę z combrem – jeśli tego nie zrobisz, mięso może się rozwinąć.”

Rob Taylor

thecompassescrundale.co.uk

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE:
45 min PRZYZRĄDZANIE: 1 godz. plus
odpoczywanie

1 comber z sarny bez kości
(ok. 750 g–1 kg)
100 g pancetty w plastrach
20 g masła, klarowanego

NADZIE NIE

15 g masła
1/2 cebuli, posiekanej
1 ząbek czosnku, rozgnieciony

25 g śliwek suszonych, posiekanych
1 plaster wędzonego boczek, pokrojony
w kostkę
50 g brioszki, pokrojonej w kostkę
1 listki szalwii, posikane

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegami). Aby przygotować nadzienie, w płytkim garnku rozpuść masło, po czym dodaj cebulę, czosnek, śliwki suszone oraz boczek i smaż je do czasu, aż cebula będzie szklista, a boczek lekko się zrumieni. Dodaj brioszkę i smaż tak długo, aż się rozpadnie i połączy z resztą składników. Następnie dodaj szalwię, przypraw nadzienie do smaku i zdejmij je z ognia.

2 Na kawałku folii aluminiowej połóż kawałek papieru do pieczenia (oba kawałki powinny być większe od combra). Umieść na blacie, w niewielkich odstępach, cztery kawałki sznurka i przenieś na nie folię z papierem – dzięki temu comber zachowa swój kształt podczas pieczenia. Połóż kolejne cztery kawałki sznurka na papierze do pieczenia, po czym rozłóż na papierze i sznurkach plastry pancetty tak, aby trochę na siebie nachodziły i przykryły powierzchnię odpowiadającą mniej więcej rozmiarom otwartego combra.

3 Umieść mięso, skórą do dołu, na

plastrach pancetty i rozłóż wzdłuż środka nadzienie, nadając mu dłońmi kształt kiełbasy.

4 Zwiń boki combra razem z pancettą, aby się stykały albo lekko na siebie nachodziły – pomóż sobie folią z papierem. Zwiąż sznurki dokoła combra i upewnij się, że folia i papier szczelnie go otulają, ale pozostają na zewnątrz. Następnie zawiń końce folii z papierem i zwiąż ciasno sznurki na zewnątrz paczki, aby utrzymała swój kształt.

5 Przełóż comber na blachę do pieczenia lub do foremki żaroodpornej. Piecz przez 40–50 minut lub do czasu, aż termometr wbity w mięso wskaże temperaturę 60 st. C (mięso będzie średnio wypieczone). Odstaw na 10 minut, aby mięso odpoczęło, po czym odwiń je z folii i papieru (wyrzuć je). Posmaruj comber na całej powierzchni masłem i wstaw go z powrotem do piekarnika na kolejne 10 minut. Odstaw na 10–15 minut, aby odpoczęło, po czym rozwiąż sznurki i pokrój go w plastry.

KORZYŚCI żelazo

PORCJA ZAWIERA: 348 kcal • 15 g tłuszczu • 6 g nasyconych
kwasów tłuszczowych • 6 g węglowodanów • 3 g cukru
• 1 g błonnika • 47 g białka • 0,9 g soli

Ziemniaki gratin

„Ta zapiekanka jest bardzo treściwa, dlatego wystarczy, jeśli nałożysz gościom niewielkie porcje”.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE:
20 min PRZYZRĄDZANIE: 1 godz. 10 min

300 ml śmietanki kremówki
25 g masła, plus trochę do natłuszczenia foremki
1 ząbek czosnku, pokrojony w plastry
450 g mączystych ziemniaków, pokrojonych w cienkie plastry
200 g intensywnego w smaku twardego sera (np. parmezanu lub jego wegetariańskiego odpowiednika), starego

1 Wlej do garnka śmietankę, dodaj masło oraz czosnek, przypraw całość do smaku i doprowadź do wrzenia. Następnie zdejmij z ognia i odstaw. Natłuszcz masłem

plytkie naczynie do zapiekania i ułóż w nim w rzędach plastry ziemniaków tak, aby lekko na siebie nachodziły. Polej je porcją mikstury śmietanowej, posyp częścią sera i kontynuuj układanie warstw w ten sam sposób, aż do wykończenia składników (ostatnią warstwę powinien stanowić ser).

2 Wstaw ziemniaki na niższą półkę piekarnika i piecz je razem z combrem przez 50 minut, po czym kontynuuj pieczenie jeszcze przez 15 minut, podczas gdy mięso będzie odpoczywać – wierzch zapiekanki powinien się w tym czasie zrumienić. Zapiekanka jest gotowa, gdy w ziemniaki da się z łatwością wbić nóż.

KORZYŚCI wegetariańskie • wapiń • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 489 kcal • 41 g tłuszczu • 26 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 15 g węglowodanów
• 2 g cukru • 1 g błonnika • 14 g białka • 0,7 g soli

Tę
czerwoną
kapustę możesz
przyrządzić
z miesięcznym
wyprzedzeniem!

Dzięki
plastrom
pancetty rolada jest
z wierzchu chrupiąca
i elegancko się
prezentuje.

Pieczona szynka

z miso

„Mięso podczas pieczenia się skurczy i odejdzie od kości – nie przejmuj się, jeśli całość nie będzie się prezentować zbyt schludnie. Aby pokroić szynkę w plastry, będziesz musiał manewrować nożem wokół kości”.

Tommy Banks

blackswanoldstead.co.uk

1 surowa szynka z kością (ok. 5–6 kg)

2 lodygi selera naciowego

2 cebule, przekrojone na pół

2 marchewki, pokrojone w grubą kostkę

1 główka czosnku, przekrojona na pół

po małym pęczku tymianku i pietruszki

1 listek laurowy

1 łyżeczka ziaren czarnego pieprzu

1 łyżeczka goździków

1/2 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej

GLAZURA

gf wskazówka

Przedczuj wywar pozostały po pieczeniu szynki do garnka i zagotuj. Dodaj opakowanie mrożonego groszku i ponownie doprowadź wywar do wrzenia. Następnie przełóż groszek do malaksera, dodaj tyle wywaru, aby go przykryć i zmiksuj na gładką zupę. Przed podaniem przybierz porwaną w płatki szynką.

90 g cukru demerara

50 ml octu jabłkowego

3 łyżki pasty miso ciemnej

1 łyżki miodu wrzosowego (jeśli nie uda ci się go zdobyć, użyj zwykłego miodu)

1 łyżka wytrawnego sherry

1 łyżka musztardy angielskiej w proszku

1 łyżeczka chińskiej przyprawy 5 smaków

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (80 st. C z termoobiegami). Umieść szynkę w dużej brytfannie do pieczenia, a wokół niej rozsyp warzywa, zioła i przyprawy. Wlej 750 ml wrzątku i przykryj szynkę kilkoma warstwami szerokiej folii aluminiowej, dociskając ją szczelnie do brzegów brytfanny tak, aby powstał namiot, w którym później podczas pieczenia zbierze się para. Piecz szynkę przez 4 godziny, zmniejszając temperaturę piekarnika do 160 st. C (140 st. C z termoobiegami) w połowie pieczenia. Następnie zdejmij folię i pozostaw szynkę w foremce przez 30 minut, aby odpoczęła i nieco przestygła.

2 W międzyczasie umieść wszystkie

składniki na glazurę w małym garnku i, mieszając, doprowadź je do wrzenia. Przełóż szynkę do czystej brytfanny – zachowaj wywar na zupę (patrz wskazówka na dole, po lewej). Odkrój skórę, ale pozostaw warstwę tłuszczu, po czym ostrym nożem natnij tłuszcz w romby. Piecz szynkę przez 10 minut, aby trochę tłuszczu się wytopiło, po czym przy pomocy pędzelka posmaruj ją równomiernie glazurą. Wstaw szynkę z powrotem do piekarnika na 15 minut, następnie posmaruj ją drugą warstwą glazury i kontynuuj pieczenie przez kolejne 15 minut, aż wierzch będzie lepki i się skarmelizuje. Odstaw szynkę na 30 minut, aby odpoczęła, po czym pokrój ją w plastry i podawaj. Powinno ci zostać sporo resztek, którymi będziesz mógł się zająć (na zimno) przez kolejne dni.

PORCJA ZAWIERA: 552 kcal • 32 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 15 g węglowodanów • 14 g cukru • 0 g błonnika • 49 g białka • 1 g soli

Na stronie bbcgoodfood.com znajdziesz filmik instruujący, jak szynkę przygotować, naciąć i posmarować marynatą.

Niech styczeń będzie radosny!

Dziennikarka kulinarna Rosie Birkett stworzyła nowe, sezonowe przepisy, dzięki którym będziesz się cieszyć zimową kuchnią

zdjęcia **DAVID MUNNS**

Różnie to bywa w styczniu... Zazwyczaj demonizujemy ten miesiąc, narzekając, że jest zimny, wietrzny, bezlitosny. Wszyscy cierpimy na poświąteczne pogorszenie humoru, a przy tym większość z nas dała się już wciągnąć w jakąś dietę z rodzaju „Nowy Rok, nowi my”. Jeśli chodzi o mnie – staram się wykorzystać styczeń w najlepszy możliwy sposób. Moje urodziny wypadają w styczniu, dlatego chcę, aby ten miesiąc cieszył się bardziej pochlebną opinią. Uważam, że po świętach powinniśmy być dla samych siebie nieco miłsi – przyjemne, krzepiące i odżywcze posiłki to mój sposób na radzenie sobie z chłodnymi dniami i nocami. Od rozpuszczającego się w ustach, marynowanego w cytrusach kurczaka po tartę z karmelizowaną cebulką i cykorią – upewniłam



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

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

się, że moje przepisy wykorzystują to, co w sezonie najlepsze. A ponieważ jedyne, na co tak naprawdę mamy teraz ochotę, to usadować się wygodnie na sofie przed telewizorem, postarałam się, aby były również proste w realizacji, a przygotowane z nich potrawy poprawiały humor.

Mule z chorizo, fasolą i cavolo nero

Wyraziste smaki muli i chorizo są idealnym dopełnieniem łagodnej fasolki cannellini. Uprawiam cavolo nero (kapustę tokańską) na swojej działce – jest wspaniałym warzywem liściastym do gotowania, gdyż doskonale znosi smażenie i towarzystwo aromatycznej kielbasy chorizo.

LICZBA PORCJI: 2

PRZYGOTOWANIE: 15 min

PRZYZRĄDZANIE: 10 min

2 szalotki, posiekane
mały pęczek pietruszki,
łodyżki i listki posiekane,
ale trzymane osobno
2 ząbki czosnku,
posiekane
100 g surowej kielbasy
chorizo, obranej ze skóry
i posiekanej
1 łyżka oliwy
100 g cavolo nero, łodygi

odrzucone, liście
pokrojone w cienkie paski
150 ml białego wina lub
sherry

1 puszka (400 g) fasolki
cannellini, odcedzonej
i przepłukanej
500 g muli,
oczyszczonych z narośli
1 cytryna, przekrojona na
pół

1 W dużym garnku z pokrywką rozgrzej oliwę, dodaj szalotki, posiekane łodyżki pietruszki, czosnek oraz chorizo i smaż je na małym ogniu, aż szalotki zmiękną – przez około 5 minut. Dodaj cavolo nero i smaż wszystko razem jeszcze przez kilka minut, po czym wlej wino i kontynuuj gotowanie przez kolejną minutę.

2 Dodaj fasolkę, wymieszaj, po czym dodaj mule i wymieszaj ponownie, upewniając się, że wszystkie pokryły się sosem; przykryj garnek pokrywką. Gotuj wszystko przez kilka minut, potrząsając garnkiem, aby mule puściły soki i wszystkie się otworzyły (wyrzuć te, które pozostały zamknięte). Posyp potrawę listkami pietruszki, skrop sokiem z cytryny i podawaj.

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

PORCJA ZAWIERA: 596 kcal • 26 g tłuszczu
• 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 24 g węglowodanów • 5 g cukru • 10 g błonnika
• 49 g białka • 3,4 g soli

Tarta tatin z karmelizowaną cebulą, cykorią i gorgonzolą

Ser pleśniowy i cykoria to klasyczne połączenie, dlatego do przybrania tej tarty wykorzystałam kremową Gorgonzolę razem z orzechami laskowymi, aby przyjemnie się ją chrupało. Taki wypiek sprawdzi się jako smaczna przystawka. Można też podać ją zamiast serów na zakończenie kolacji.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 15 min
PRZYZRĄDZANIE: 40 min

1 rulon gotowego ciasta francuskiego
1 łyżka oliwy
1 łyżeczka masła
4 łyżki tymianku
1 łyżka brązowego cukru
2 małe cebule, obrane i pokrojone w grube okrągłe plastry
2 główki czerwonej cykorii, przekrojonej wzdłuż na pół
sok z 1/2 cytryny
75 g Gorgonzoli (lub wegetariańskiego odpowiednika)
1 łyżka prażonych orzechów (opcjonalnie)

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Wytnij z ciasta okrąg o średnicy równej patelni żaroodpornej, w której będziesz piec tartę, po czym przenieś je na arkusz papieru do pieczenia i wstaw do lodówki na przynajmniej 30 minut, aby się schłodziło.

2 Na patelni rozgrzej oliwę z masłem i tymiankiem. Kiedy masło się rozpuści, wsyp cukier i wymieszaj. Następnie rozłóż na dnie plastry cebuli oraz połówki cykorii, przekrojoną stroną do dołu. Przypraw je do smaku i smaż przez około 10 minut, aż się skarmelizują. Skrop je sokiem z cytryny i odstaw, aby trochę przestygły.

3 Przykryj warzywa ciastem, lekko je dociskając wokół brzegów patelni, aby całkowicie przykryło to, co pod spodem. Nakłuj ciasto na całej powierzchni nożem, aby podczas pieczenia para mogła się wydostawać na zewnątrz, po czym piecz tartę przez 40 minut lub do czasu, aż ciasto napuchnie i się zrumieni. Po wyjęciu tarty z piekarnika odstaw ją na 10 minut i dopiero po tym czasie ostrożnie wywróć ją na talerz. Nie panikuj, jeśli przyklei się do dna patelni – możesz delikatnie zeszkobać pozostałości szpatułką i przykleić je z powrotem do tarty. Przypraw ją do smaku. Przybierz kawałeczkami sera oraz orzechami laskowymi, jeśli je masz, skrop oliwą i podawaj.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 477 kcal • 32 g tłuszczu • 15 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 35 g węglowodanów • 8 g cukru • 4 g błonnika • 9 g białka • 1,3 g soli



Kurczak z pomarańczami, cykorią i orkiszem

Tę prostą potrawę, idealną na wytworną kolację, możesz przygotować do pieczenia z wyprzedzeniem i wykończyć na parę godzin przed przyjazdem gości. Gorzkie pomarańcze i cykoria cudownie przełamują smak udek kurczaka, natomiast orkisz wchłania wszystkie te smakowite soki, które wytapiają się z mięsa podczas pieczenia.

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 min plus 6 godz. marynowania
PRZYZRĄDZANIE: 40 min

4 udka z kurczaka ze skórą
100 ml wermutu
1 łyżka oliwy
2 główki cykorii, przekrojone na pół
2 pomarańcze, przekrojone na pół
200 g orkisz, ugotowanego z dodatkiem listka laurowego według instrukcji na opakowaniu
1 łyżka posiekanej pietruszki
chlust octu z czerwonego wina (opcjonalnie)

MARYNATA
3 łyżki oliwy
4 małe szalotki, przekrojone na pół
2 gałązki tymianku, listki oberwane
1 pomarańcza, zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok
2 ząbki czosnku, rozgniecione
szczypta płatków chili
2 łyżeczki miodu
2 łyżeczki sosu Worcestershire

1 Aby przygotować marynatę, wymieszaj wszystkie składniki i przypraw ją do smaku. Dokładnie pokryj nią udka i odstaw je na 6 godzin, a najlepiej na całą noc.

2. Wyjmij udka na 30 minut przed pieczeniem. Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Przełóż udka wraz z marynatą do brytfanny do zapiekania i dolej wermut. Przykryj brytfannę folią aluminiową i piecz udka przez 1 godzinę i 40 minut.

3. W międzyczasie na patelni ustawionej na średnim ogniu rozgrzej resztę oliwy, po czym rozłóż na dnie, przekrojoną stroną do dołu, cykorię i pomarańcze. Smaż je przez około 5 minut, aż się skarmelizują; odstaw.

4. Usuń folię z brytfanny i dodaj do niej połówki cykorii i pomarańczy; z jednej połówki pomarańczy wyciśnij na udka sok. Zwiększ temperaturę piekarnika do 200 st. C (160 st. C z termoobiegiem) i piecz udka przez kolejne 15 minut, aż skórka się smacznie skarmelizuje. Wyjmij brytfannę z piekarnika i przełóż udka wraz z cykorią oraz pomarańczami na talerz i trzymaj je w cieple.

5. Postaw brytfannę na palniku, na średnim ogniu, i wciśnij do niej sok z jednej połówki skarmelizowanej pomarańczy. Dodaj trochę wody i z pomocą drewnianej łyżki zeszkrob z dna wszelkie drobinki mięsa, które przywarły tam podczas pieczenia. Gotuj do czasu, aż soki zredukują się w sos, który cienką warstwą pokryje spód łyżki. Następnie wsyp do brytfanny orkisz, wymieszaj, dodaj pietruszkę i wymieszaj ponownie. Spróbuj i w razie potrzeby dopraw, dodając też trochę octu, jeśli chcesz. Nałóż orkisz na dwa talerze i umieść na wierzchu udka, cykorię oraz po połowce pomarańczy do wyciskania.

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

PORCJA ZAWIERA: 1,092 kcal • 50 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 90 g węglowodanów • 33 g cukru • 16 g błonnika • 50 g białka • 0,5 g soli

Morszczuk z ziemniakami w paprykowej oliwie

Właśnie wróciłam z Galicji, gdzie morszczuk cieszy się ogromnym uznaniem ze względu na dorodne płatki białego mięsa oraz łagodny smak. Jeśli chodzi o ryby i owoce morza, mieszkańcy Galicji lubią prostotę i zazwyczaj podają je bez dodatkowego przybrania, jedynie z przepyszными gotowanymi ziemniakami i oliwą przyprawioną wędzoną papryką (słynne jest też okraszanie taką oliwą ośmiornicy). Mamy w kraju dostęp do równie świetnych morszczuków, dlatego pozwoliłam rybie – tylko lekko przyprawionej oliwą z wędzoną papryką, dla podkreślenia jej smaku – być główną gwiazdą tego dania.

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 15 min

PRZYZRĄDZANIE: 20 min

200 g ziemniaków, obranych i pokrojonych kawałki wielkości kęsa

2 listki laurowe

60 ml oliwy, plus 1 łyżka

1 łyżeczka pietruszki

1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plastry

150 ml białego wina, plus 1 łyżka

2 dzwonka z morszczuka, po ok. 160 g każdy

160 g brokułów gałązkowych

sok z 1/2 cytryny

1 łyżka wędzonej papryki w proszku

1 Nagrzej piekarnik do 190 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Wrzuć ziemniaki wraz z listkiem laurowym do garnka z wrzącą, posoloną wodą i gotuj je przez 12 minut lub do czasu, aż zmiękną. Odcedź, ale zachowaj wodę z gotowania.

2 Na patelni teflonowej rozgrzej 1 łyżkę oleju z listkiem laurowym. Dodaj czerwoną cebulę, przypraw solą i pieprzem i smaż ją na małym ogniu. Po 5 minutach dodaj łyżkę białego wina i kontynuuj smażenie przez 10–15 minut, aż cebula zmięknie i zacznie się karmelizować.

3 Przypraw dzwonka i natrzyj je oliwą. Umieść je w foremce do zapiekania, wlej wino, 100 ml wody z gotowania ziemniaków i dodaj jeszcze łyżkę oliwy oraz łyżkę pietruszki. Piecz w piekarniku przez 10 minut lub do czasu, aż mięso ryby będzie wypieczone i da się łatwo podzielić na płatki.

4 Zagotuj garnek posolonej wody, dodaj do niej brokuły i gotuj przez 3–6 minut (w zależności od ich grubości), aż zmiękną. Przypraw je sokiem z cytryny i czarnym pieprzem. Na patelnię z cebulą wlej resztę oliwy i trochę ją podgrzej – ma być ciepła, ale nie gorąca, nie powinna zacząć skwierczeć. Wsyp wędzoną paprykę, wymieszaj i zdejmij z ognia.

5 Kiedy ryba się upiecze, wymieszaj ziemniaki z cebulą i oliwą, po czym nałóż je na talerze. Wyjmij dzwonka ryby z wody łyżką do ryby i umieść je na talerzach; dodaj też brokuły. Polej resztą paprykowej oliwy i podawaj.

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

PORCJA ZAWIERA: 669 kcal • 40 g tłuszczu

• 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 26 g węglowodanów • 9 g cukru • 7 g błonnika
• 34 g białka • 0,5 g soli



Batony owsiane z pomarańczą i czekoladą

Aby przygotować je w wersji bez nabiału, zamiast masła użyj tę samą ilość oleju kokosowego. Nadal będą charakterystycznie „maślane” i chrupiące, będą się tylko bardziej kruszyć.

LICZBA PORCJI: 12 PRZYGOTOWANIE: 10 min plus studzenie PRZYZRĄDZANIE: 25 min

200 g płatków owsianych
120 g masła, stopionego i wystudzonego
1 pomarańcza, zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok
100 g gorzkiej czekolady
80 g brązowego cukru
100 ml syropu golden syrup

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem) i wylóż papierem do pieczenia foremkę o wymiarach 25 x 18 cm. Wsyp płatki do miski i dodaj szczyptę soli.
2 Na małym ogniu rozpuść masło z cukrem i syropem, po czym zdejmij garnek z ognia i odstaw na kilka minut, aby mikstura przestygła. Następnie dodaj świeżo startą skórkę z pomarańczy i wyciśnięty z niej sok. Przelej miksturę do miski z płatkami owsianymi i porządnie wszystko

wymieszaj, aby składniki się ze sobą połączyły; dodaj 1/3 posiekanej czekolady. Przełóż masę do przygotowanej foremki i dociśnij ją spodem łyżki. Rozsyp na wierzchu resztę czekolady i wciśnij ją w masę owsianą. Piecz przez 15–20 minut, aż się zrumieni, po czym pokrój ją w kwadraty i wyjmij z foremki. Zanim podasz batony poczekaj, aż całkowicie wystygną.

PORCJA ZAWIERA: 243 kcal • 13 g tłuszczu
 • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych
 • 27 g węglowodanów • 15 g cukru • 2 g błonnika
 • 3 g białka • 0,2 g soli

Babki pomarańczowo-jogurtowe z polewą z Campari

Gdy tylko zaczyna się sezon na krwiste pomarańcze, wykorzystuję je do wszystkiego – od sałatek po sosy i desery. Tutaj ich skórkę i sok łączę z kremowym jogurtem, aby powstał wilgotny biszkopt. Polewa z dodatkiem Campari współgra z goryczką pomarańczy, a kardamon wnosi cudowny aromat.

LICZBA PORCJI: 12 babek **PRZYGOTOWANIE:** 10 min
PRZYZRĄDZANIE: 25 min

80 ml mąki migdałowej
80 g mąki pszennej
80 g jasnej mąki orkiszowej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 1/2 łyżeczki mielonego kardamonu
130 g jogurtu greckiego
4 duże jajka
250 g drobnego cukru trzcinowego
150 g oleju kokosowego, roztopionego i wystudzonego
2 krwiste pomarańcze, zetrzyj z nich skórkę i wyciśnij sok
1/2 cytryny

POLEWA

4 łyżki Campari
1/2 krwistej pomarańczy, zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok
2 łyżki jogurtu naturalnego
80 g cukru pudru

DODATKOWO POTRZEBUJESZ

12 silikonowych foremek do mini babek

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegami). Mąki wraz z 1 łyżeczką proszku do pieczenia, szczyptą soli oraz kardamonem przesiej do miski i lekko je wymieszaj trzepaczką. W drugiej misce umieść jogurt, dodaj drugą łyżeczkę proszku do pieczenia i wymieszaj. Wbij jajka do miski robota kuchennego, dodaj cukier i ucieraj je przez 3–4 minuty, aż zamienią się w białą, spienioną miksturę.

2 Przesiej połowę mieszanki mącznej do mikstury jajecznej, a potem dużą, metalową łyżką lub szpatułką silikonową wymieszaj wszystko bardzo delikatnie, aby nie wybić zbyt dużo powietrza. Kiedy składniki się połączą, dodaj jogurt i znów bardzo delikatnie go wmieszaj. Przesiej bezpośrednio do tej samej miski resztę mącznej mieszanki i wmieszaj ją równie ostrożnie. Teraz po bokach miski wlej rozpuszczony i ostudzony olej kokosowy i szybko, ale bardzo delikatnie go wmieszaj. Wlej sok z pomarańczy wraz ze skórką i zamieszaj po raz ostatni. Powinieneś otrzymać kremowe, napowietrzone ciasto.

3 Rozlej ciasto do foremek ustawionych na blasze do pieczenia. Piecz babeczki przez 20–25 minut lub do czasu, aż patyczek wetknięty w środek wyjdzie suchy. Wyjmij babeczki z foremek i postaw na kratce, aby wystygły.

4 Aby przyrządzić polewę, wlej do garnka Campari i podgrzewaj je do czasu, aż się zredukuje do 1 łyżki. Przelej do miski i odstaw do wystygnięcia. Następnie dodaj skórkę i sok z pomarańczy, szczyptę soli oraz jogurt i wymieszaj wszystko trzepaczką. Bezpośrednio do tej samej miski przesiej cukier puder i wymieszaj wszystko trzepaczką, aby powstała gładka polewa. Polej nią babeczki i podawaj.

PORCJA ZAWIERA: 381 kcal • 20 g tłuszczu • 13 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 41 g węglowodanów • 31 g cukru • 1 g błonnika • 7 g białka • 0,4 g soli

Bezstresowe & rodzinne dni powszednie tygodnia

Ułatw sobie życie w zabiegane dni tygodnia i skorzystaj z naszych przepisów na 5-cio składnikowe potrawy i łatwe jednogarnkowce, które pokocha cała rodzina.

Tylko 5 składników i gotowe!



Risotto z kielbaską chorizo i groszkiem, str. 52



Kanapki z humusem buraczanym i chrupiącą cieciorą, str. 48



Zupa curry z kalafiora i soczewicy, str. 51



Pyszne i szalenie proste

A na dodatek masz potem mało zmywania, str. 44



Rozgrzewające jednogarnkowce Toma

Gotowanie w jednym garnku nie tylko pozwoli ograniczyć ilość naczyń do zmywania – dzięki tej metodzie z potrawy nie ucieknie ani odrobina smaku. Przynies danie na stół i podawaj prosto z naczynia, w którym je przyrządziłeś.

zdjęcia **PETER CASSIDY**



Współpracujący z Good Food redaktor Tom Kerridge jest właścicielem i szefem kuchni pubów *The Hand & Flowers*, *The Coach* oraz *The Butcher's Tap*, wszystkich zlokalizowanych w Marlow w hrabstwie Buckinghamshire.
@ChefTomKerridge

Biryani z jagnięciną

Jestem wielkim fanem kuchni indyjskiej i uwielbiam jej regionalną różnorodność. Biryani jest moim faworytem, zwłaszcza to przygotowane metodą dum, polegającą na tym, że składniki duszą się w swoim sosie pod pokrywą z ciasta, która zatrzymuje w potrawie wszystkie te cudowne przyprawy. Zamiast ciasta wykorzystałem ciasno przymocowaną pokrywę z folii aluminiowej, która sprawdza się równie dobrze.

LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 10 min plus
przynajmniej 2 godziny marynowania
PRZYZRĄDZANIE: 50 min plus odpoczywanie

400 g karkówki jagnięcej, pokrojonej w kostkę
4 ząbki czosnku, starte
1 łyżka drobno startego imbiru
1 łyżka oleju słonecznikowego
1 duża cebula, posiekana
po 1 łyżce nasion kuminu i czarnuszki
1 łyżka pasty Madras curry
200 g ryżu basmati
8 listków curry
400 ml dobrej jakości wywaru z jagnięciny lub
kurczaka
100 g sera paneer, pokrojonego w kostkę
200 g szpinaku, ugotowanego w wodzie i odcisniętego

DO PODANIA

posiekana kolendra
pokrojone w plastry zielone papryczki chili
jogurt naturalny

1 W misce wymieszaj mięso z czosnkiem, imbirem i dużą szczyptą soli. Wstaw do lodówki na całą noc lub przynajmniej na 2 godziny, aby się zamarynowało.

2 W naczyniu żeliwnym rozgrzej olej. Dodaj jagnięcinę i smaż ją przez około 5–10 minut, aż się zacznie rumienić. Dodaj cebulę, nasiona kuminu oraz czarnuszki i smaż wszystko przez 5 minut, aż cebula zacznie mięknąć. Wmieszaj pastę curry i smaż miksturę jeszcze przez 1 minutę. Następnie posyp ją ryżem i listkami curry, wlej wywar i doprowadź wszystko do wrzenia.

W międzyczasie nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem).

3 Dodaj paneer oraz szpinak, wymieszaj i przypraw całość do smaku. Przykryj naczynie ciasno folią aluminiową, a następnie pokrywką, aby mieć pewność, że jest szczelnie zamknięte. Piecz danie przez 20 minut, a po wyjęciu z piekarnika odczekaj 10 minut, zanim zdejmiesz pokrywkę. Postaw naczynie na stole i tam je odkryj. Posyp danie kolendrą oraz plasterkami chili i podawaj z kleksem jogurtu z boku talerza.

PORCJA ZAWIERA: 394 kcal • 19 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów
tłuszczowych • 31 g węglowodanów • 3 g cukru • 2 g błonnika • 23 g białka
• 0,6 g soli

Potrąwka fasolowa z kiełbasą

Za rzadko wykorzystujemy białą fasolę w przepisach, a ona znakomicie wchłania smak tego, w czym się ją gotuje, tak jak w tej potrawce.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 min PRZYZRĄDZANIE: 50 min

1 łyżka oleju rzepakowego
16 kiełbasek chipolata (ja wykorzystałem pikantne chorizo, ponieważ uwielbiam ostrość chili)
2 cebule, pokrojone w plastry
2 lodygi selera naciowego, pokrojonego w plasterki
8 ząbków czosnku, pokrojonych w plastry
1 gałązka rozmarynu
600 ml wywaru z kurczaka
2 puszki (po 400 g) fasoli (np. fasoli Jaś)
75 g masła, pokrojonego w kostkę
mały pęczek pietruszki, listki oberwane i posiekane
skórka otarta z 2 cytryn
świeży chleb z chrupiącą skórką, do podania

1 W dużej patelni ustawionej na małym ogniu powoli rozgrzej olej. Dodaj kiełbaski i smaż je do czasu, aż się zrumienią, po czym przełóż je na talerz i odstaw. Na tę samą patelnię dodaj cebulę i smaż ją przez 5–10 minut, aż się zrumieni i zmięknie. Następnie dodaj seler, czosnek oraz rozmaryn i smaż wszystko jeszcze przez 2 minuty. Wlej wywar i doprowadź miksturę do wrzenia.

2 Zmniejsz ogień i gotuj wszystko

przez 20 minut, następnie dodaj podsmażone kiełbaski i fasolę. Gotuj przez 8 minut, po czym wmieszaj masło, pietruszkę i skórkę z cytryny. Chochłaj nałóż gulasz do misek i podawaj na gorąco z mnóstwem grubych pająd chleba.

KORZYŚCI błonnik • 2 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 739 kcal • 52 g tłuszczu
• 22 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 33 g węglowodanów • 9 g cukru • 14 g błonnika
• 29 g białka • 2,7 g soli

Tajski kociółek z owocami morza

Tajskie smaki pasują do wszystkich ryb i owoców morza, a więc do przygotowania tej potrawy wykorzystaj swoje ulubione gatunki. Ja dodałem kalmary, białą rybę oraz mule, ale duże krewetki, sercówki lub rozbite szczyptę kraba sprawdzą się tu znakomicie. Zrobiłem swoją pastę curry, aby dodatkowo wzmocnić smak potrawy, jednak jeśli brakuje ci czasu, dobrej jakości gotowa czerwona pasta curry też się sprawdzi.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 30 min PRZYZRĄDZANIE: 20 min

1 łyżka oleju rzepakowego
4 listki limonki
200 g oczyszczonych kalmarów, pokrojonych w krążki
400 ml mleczka kokosowego
300 g białej ryby pozbawionej ości, np. żabnicy lub morskuszka, pokrojonej w kawałki wielkości kęsa
500 g muli, oczyszczonych

PASTA CURRY

1 duża szalotka, pokrojona w plastry
1 lodyga trawy cytrynowej, pokrojona w cienkie plasterki
2 czerwone papryczki chili, pokrojone w plasterki
5 ząbków czosnku
kawałek galangalu lub imbiru wielkości kciuka, obranego i pokrojonego w plasterki
po 1 łyżeczce mielonej kolendry i mielonego kuminu
2 łyżki sosu rybnego
4 łyżki prażonych orzeszków ziemnych
1 łyżeczka drobnego brązowego cukru

DO PODANIA

posiekana kolendra
pokrojone w plasterki papryczki chili
cząstki limonki

1 Aby przygotować pastę curry, umieść wszystkie składniki w młynku do przypraw lub malakserze i zmiksuj na pastę. Możesz ją przechować przez kilka dni w lodówce.

2 W woku lub naczyniu żeliwnym rozgrzej olej. Dodaj pastę curry oraz listki limonki i smaż wszystko przez około 1 minutę. Dodaj kalmary i wymieszaj, aby wszystkie krążki pokryły się pastą curry, po czym wlej mleczko kokosowe. Doprowadź wszystko do wrzenia, a następnie zanurz w sosie kawałki białej ryby i wsyp mule. Przykryj wok pokrywką i gotuj wszystko przez 5–8 minut lub do czasu, aż mule w pełni się otworzą i ryba się ugotuje. Posyp danie kolendrą i chili, po czym postaw je na stole razem z cząstkami limonki i zachęć wszystkich, aby sami nałożyli sobie porcje.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 538 kcal • 37 g tłuszczu • 18 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 10 g węglowodanów • 50 g cukru • 5 g błonnika
• 39 g białka • 2,7 g soli



Gulasz wołowo-piwny z pulpetami z boczkiem

Treściwe gulasze to typowo zimowe potrawy. Są krzepiące i sprawiają, że jest nam przytulniej. Pulpety czynią to danie jeszcze bardziej treściwym, ale równie dobrze możesz przykryć gulasz ciastem i nazwać go zapiekanką.

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 30 min PRZYZRĄDZANIE: 3 godz.

2 łyżki oleju roślinnego
1 kg goleni wołowej bez kości, pokrojonej w 3-centymetrowe kawałki
200 g cebuli perłowej lub małych szalotek
4 średnie marchewki, pokrojone w kawałki wielkości szalotek
3 łodygi selera, pokrojone w kawałki wielkości kęsa
3 łyżki mąki pszennej
500 ml wywaru wołowego lub z kurczaka
500 ml Guinnessa
1 duża łyżeczka tymianku
4 gwiazdki anyżu
kapusta duszona w maśle i purée ziemniaczane, do podania

PULPETY

100 g wędzonego boczku, drobno zmielonego
1/2 łyżki oleju
1 łyżeczka listków tymianku
125 g mąki samorosnącej (lub dodaj 1/2 łyżeczki sody i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia na każde 150 g zwykłej mąki)
60 g łożu wołowego
1 żółtko
mały pęczek natki pietruszki, listki oberwane i posiekane

1 Najpierw przygotuj pulpety. W dużym żeliwnym naczyniu do zapiekania, ustawionym na małym ogniu podsmaż boczek na chrupko. Dodaj listki tymianku, wymieszaj, po czym przełóż wszystko do miski i odstaw do przestygnięcia. Następnie dodaj do boczku mąkę oraz łój i wszystko dokładnie wymieszaj. Zrób w środku dołek, dodaj tam żółtko, pietruszkę, 1/2 łyżeczki pieprzu oraz 2 łyżki bardzo zimnej wody i zacznij wyrabiać ciasto. Kontynuuj dodawanie niewielkich ilości

wody do czasu, aż otrzymasz zwarte, ale elastyczne ciasto. Podziel ciasto na osiem kulek i wstaw je do lodówki.

2 Nagrzij piekarnik do 160 st. C (140 st. C z termoobiegiem). Szybko przeczyść naczynie żeliwne papierowym ręcznikiem, po czym podgrzej w nim olej. Podsmaż porządnie mięso (partiami), przełóż je na talerz i odstaw. Do naczynia wrzuć cebule lub szalotki, marchewki oraz seler, dobrze je podsmaż, aby się zrumieniły, po czym wsyp mąkę i wymieszaj. Dodaj z powrotem mięso z wszelkimi sokami, które z niego wyciekły, porządnie wszystko wymieszaj, po czym wlej wywar i piwo. Przypraw do smaku, dodaj tymianek oraz gwiazdki anyżu i wepchnij je łyżką, aby zanurzyły się

w sosie, po czym doprowadź gulasz do wrzenia. Przykryj pokrywką i piecz w piekarniku przez 2 godziny, aż mięso stanie się bardzo miękkie.

3 Wyjmij gulasz z piekarnika i rozłóż na wierzchu pulpety. Przykryj naczynie ponownie przykrywką i wstaw je z powrotem do piekarnika na 20 minut; po 10 minutach ściągnij przykrycie, aby pulpety mogły się zrumienić. Zanieś naczynie na stół, aby zaprezentować danie w całej jego okazałości. Nakładaj do misek wraz z kapustą i purée ziemniaczanym.

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

PORCJA ZAWIERA: 800 kcal • 41 g tłuszczu • 16 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 43 g węglowodanów • 10 g cukru • 7 g błonnika • 57 g białka • 1,9 g soli

5 SKŁADNIKÓW

I masz kolację!

przepisy **SOPHIE GODWIN** oraz **ELENA SILCOCK**
zdjęcia **STUART OVENDEN**

Dzięki tym niepozornie prezentującym się przepisom, w mig przygotujesz przepyszną kolację. Aż trudno uwierzyć – którąkolwiek potrawę wybierzesz, na liście zakupów znajdzie się jedynie pięć składników!

**Kanapka
pełna
warzyw**



Kanapki z humusem buraczanym i chrupiącą cieciorką

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

1 opakowanie (300 g) ugotowanych buraków (w wodzie, nie w occie), odcędzonych, połowa pokrojona w plastry
1 puszka (400 g) ciecior, odcędzona
3 łyżki pesto wegetariańskiego oliwa
chlust octu (z białego wina, jeśli taki masz)
2 duże bułki w stylu ciabatty
2 duże garści mieszanych liści sałat (np. rukoli, rukwi wodnej i szpinaku)

gf słowo wyjaśnienia

Olej, ocet, sól i pieprz liczą się jako produkty stale obecne w domowej spiżarni – zakładamy, że zawsze je masz.

1 Zmiksuj w malakserze całe buraki, 3/4 ciecior, 2 łyżki pesto oraz 1 łyżkę oliwy tak, by powstał gęsty, gładki humus; przypraw do smaku. Podgrzej ciabatty w piekarniku.

2 Resztę ciecior podsmaż na chrupko w niewielkiej ilości oliwy i odstaw. Wymieszaj liście sałat z resztą pesto i chlusem octu. Przekrój ciabatty na pół, na dolnej części rozsmaruj humus, rozłóż plastry buraka, dodaj liście sałaty oraz podsmażoną cieciorę i przykryj drugą połówką.

KORZYŚCI wegańskie • wapń • kwas foliowy • błonnik • żelazo • 3 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 639 kcal • 22 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 77 g węglowodanów • 16 g cukru • 14 g błonnika • 24 g białka • 1,6 g soli

Biała ryba z azjatyckim makaronem z sezamem

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

150 g makaronu soba lub innego makaronu w stylu azjatyckim (300 g jeżeli używasz już ugotowanego)
25 g prażonych nasion sezamu, plus trochę do podania
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka oleju
1 łyżeczka octu ryżowego (lub z białego wina)
200 g liści szpinaku
2 filety z labraksy lub innej białej ryby

Pofolguj sobie

1 W młynku do przypraw lub w moździerzu rozdrobni nasiona sezamu, po czym wymieszaj je z sosem sojowym, oliwą, 1 łyżką wody i chlusem octu ryżowego tak, by powstał gęsty dressing; przypraw do smaku i odstaw. Zagotuj garnek posolonej wody, dodaj makaron i ugotuj go zgodnie z instrukcją na opakowaniu; odcedź i odstaw. Do tego samego garnka wrzuć szpinak i gotuj go do czasu, aż znacznie zmniejszy objętość i ściemnieje (nie musisz dodawać do niego wody, wystarcza ta pozostała na liściach po myciu). Następnie dodaj makaron wraz z dressingiem sezamowym oraz chlusem wody i wymieszaj, aby wszystkie składniki się podgrzały.

2. Na patelni teflonowej ustawionej na średnim ogniu podgrzej olej. Przypraw skórę ryby, po czym umieść filety na patelni, skórą do dołu i smaż je do czasu, aż skóra stanie się chrupiąca, a mięso zbieleje – zajmie to około 3 minut. Przewróć filety na drugą stronę i smaż je przez kolejne 30 sekund, aż mięso da się łatwo podzielić na płatki i będzie wysmażone. Nałóż makaron ze szpinakiem do dwóch miseczek i umieść na wierzchu rybę. Posyp prażonym sezamem i podawaj.

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

PORCJA ZAWIERA: 624 kcal • 24 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 54 g węglowodanów • 3 g cukru • 7 g błonnika • 45 g białka • 4,1 g soli

Linguine z czerwoną papryką

LICZBA PORCJI: 1 **PRZYGOTOWANIE:** 5 min **PRZYZRĄDZANIE:** 15 min

1 pieczona czerwona papryka (ze słoika lub upieczona samodzielnie)

50 g orzechów włoskich, podprażonych, plus trochę do podania

1 mały ząbek czosnku

100 g makaronu linguine lub spaghetti

parmezan lub wegetariański odpowiednik, starty, do podania

chlust octu (z białego wina, jeśli taki masz)

2 duże bułki w stylu ciabatty

2 duże garście mieszanych liści sałat (np. rukoli, rukwi wodnej i szpinaku)

1 Zmiksuj pieczoną paprykę z 30 ml oliwy, orzechami i ząbkiem czosnku, przypraw do smaku i odstaw.

2 Zagotuj garnek posolonej wody, wrzuć makaron i gotuj 1 minutę krócej, niż zaleca producent; odcedź, zachowując chochlę wody z gotowania. Przelóż makaron z powrotem do garnka, dodaj zachowaną wodę z gotowania oraz sos z papryki i podgrzej wszystko na małym ogniu. Przelóż makaron do miski i posyp parmezanem oraz posiekanymi prażonymi orzechami. Przypraw do smaku i podawaj.

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

PORCJA ZAWIERA: 1,011 kcal • 66 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 78 g węglowodanów • 3 g cukru • 7 g błonnika • 23 g białka • 0,2 g soli



**Kolacja
dla 1 osoby**

Zupa curry z kalafiora i soczewicy

LICZBA PORCJI: 3–4
PRZYGOTOWANIE: 10 min
PRZYZRĄDZANIE: 30 min

1 kalafior
2 łyżeczki nasion kopru włoskiego
150 g czerwonej soczewicy
3 łyżki ulubionej pasty curry
soju z 1/2 cytryny

1 Usuń z kalafiora wierzchnie liście, wytnij głęź i pokrój go z grubsza w kostkę; głowę podziel na różyczki. Wymieszaj 1/4 różyczek z 1 łyżką oliwy i 1 łyżeczką nasion kopru włoskiego, przypraw do smaku, przesyp do foremki do zapiekania i odstaw.

2 Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegem). W garnku ustawionym na średnim ogniu rozgrzej 1/2 łyżki oleju, wsyp nasiona kopru włoskiego i praż je przez 2 minuty, po czym dodaj soczewicę i resztę kalafiora. Wmieszaj pastę curry, wlej 1 litr wody i doprowadź wszystko do wrzenia. Gotuj przez 25 minut, aż kalafior zmięknie i soczewica się ugotuje.

3 W międzyczasie wstaw foremkę z kalafiorom do piekarnika i piecz go przez 20 minut, aż stanie się chrupiący i się lekko zwęgli. Przelej zupę do miksera, zmiksuj ją na krem, a następnie wlej ją z powrotem do garnka i podgrzej; dodaj soku z cytryny do smaku i wlej trochę wody, jeśli zupa jest zbyt gęsta. Nalej zupę do misek, przybierz chrupiącym kalafiorom oraz nasionami kopru włoskiego i podawaj.

KORZYŚCI wegańskie • zdrowe • mało tłuszczu
• mało kalorii • błonnik • wit. C • żelazo • 2 z 5 porcji
warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 242 kcal • 8 g tłuszczu
• 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 27 g węglowodanów • 5 g cukru • 6 g błonnika
• 13 g białka • 0,5 g soli

**Zdrowa
i pokrzepiająca**



Wykwintnie
na piątkowy
wieczór

Risotto z kielbaską chorizo i groszkiem

LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 5 min
PRZYZRĄDZANIE: 30 min

1 łyżka oleju
200 g kielbasy chorizo, obranej i posiekanej
300 g ryżu do risotto
2 łyżki octu (z białego wina, jeśli taki masz)
1,2 litra wywaru z kurczaka (najlepiej świeżo ugotowanego),
podgrzanego do stopnia wrzenia
200 g mrożonego groszku
60 g parmezanu, drobno starego, plus trochę do podania

1 Na dużej patelni rozgrzej olej, dodaj chorizo i podsmażaj ją do czau, aż stanie się chrupiąca i wytopi się z niej cały tłuszcz. Łyżką cedzakową wybierz 1/4 ilości kielbasy i odłóż.

2 Na patelnię wsyp ryż i wymieszaj, aby ziarenka pokryły się olejem. Praż je przez minutę lub dwie, po czym wlej ocet. Kiedy ocet wyparuje, wlej chochlę wywaru i mieszaj ryż do czasu, aż wchłonie cały płyn. Następnie dodaj kolejną porcję wywaru. Kontynuuj ten proces przez około 20 minut – ryż powinien wchłonąć prawie cały wywar i spęcznieć, jednak w dalszym ciągu pozostać lekko twardawy.

3 Dodaj groszek, parmezan oraz resztę wywaru i porządnie wszystko zamieszaj. Kiedy ser się rozpuści, przypraw risotto czarnym pieprzem i nałóż je do misek. Przybierz chrupiącą chorizo i startym parmezanem.

KORZYŚCI błonnik

PORCJA ZAWIERA: 642 kcal • 25 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 68 g węglowodanów • 4 g cukru • 6 g błonnika • 34 g białka • 2,8 g soli



**Jednogarnkowe
cudo**

Zasmażane ziemniaki z porem, makrelą i jajkami

LICZBA PORCJI: 2

PRZYGOTOWANIE: 10 min

PRZYZRZĄDZANIE: 20 min

**250 g młodych ziemniaków,
przekrojonych na pół**

2 łyżki oleju

**2 duże pory, pokrojone w cienkie
plastry**

4 jajka

**100 g wędzonej makreli z pieprzem,
pozbawionej skóry**

2 łyżki kremu chrzanowego

1 Umieść ziemniaki w misce nadającej się do podgrzewania w mikrofalówce, dodaj chlust wody, przykryj i gotuj je w mikrofalówce przez 5 minut, aż zmiękną (możesz je też ugotować w garnku lub na parze).

2 W międzyczasie na patelni ustawionej na średnim ogniu rozgrzej olej, dodaj pory oraz szczyptę soli i smaż je, mieszając by nie przywarły, przez 10 minut, aż zmiękną. Dodaj ziemniaki, zwiększ ogień i smaż je przez kilka minut, aby stały się lekko chrupiące. Dodaj makrelę, rozdziel ją widelcem na płatki i wmieszaj do reszty składników.

3 Zrób w miksturze cztery dołki i wbij do każdego po jajku; przypraw, przykryj patelnię i gotuj wszystko przez 6–8 minut, aż białka się zetną, ale żółtka pozostaną płynne. Podaj, stawiając patelnię na środku stołu, z kremem chrzanowym na boku.

KORZYŚCI kwas foliowy • błonnik • żelazo • 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 546 kcal • 35 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 25 g węglowodanów • 7 g cukru • 7 g błonnika • 29 g białka • 1,7 g soli



Paczuszki z czosnkowym kureczakiem

LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 min PRZYRZĄDZANIE: 30 min

2 piersi z kurczaka

1 opakowanie (320 g) ciasta francuskiego na maśle

150 g sera śmietankowego (np. Boursin) z czosnkiem i ziołami

1/2 cytryny, zetrzyj z niej skórkę i pokrój ją w cząstki do podania

1 łyżka oliwy, plus trochę do posmarowania

200 g mieszanki zielonej fasolki szparagowej i brokułów

1 Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Natnij pośrodku każdą z piersi kurczaka tak, aby powstały kieszonki, po czym umieść je pomiędzy dwoma kawałkami papieru do pieczenia i ubij wałkiem, aby je lekko rozplaszczyc.

2 Przekrój płat ciasta filo wierz na pół, po czym umieść obie połówki na blasze do pieczenia. Następnie na każdej z nich połóż po pierś z kurczaka, a potem wypełnij kieszonki serkiem Boursin (nie przejmuj się, jeśli trochę sera wydostanie się na zewnątrz). Przypraw piersi do smaku, posyp je skórką z cytryny, po czym zawiń w ciasto i dociśnij krawędzie, aby całkowicie zamknąć je w środku. Przewróć paczuski, aby szwy znalazły się pod spodem. Posmaruj je z wierzchu niewielką ilością oliwy i piecz przez 30 minut, aż się zrumienią na złoto.

3 Na 10 minut przed końcem pieczenia ugotuj do miękkości warzywa na parze. Wymieszaj je z oliwą i przypraw do smaku. Podawaj z paczuszkami z kureczakiem i cząstkami cytryny do wyciskania.

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

PORCJA ZAWIERA: 1,115 kcal • 80 g tłuszczu • 41 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 57 g węglowodanów • 6 g cukru • 8 g błonnika • 48 g białka • 2,4 g soli

W zeszłym roku ponad 2000 dzieci próbowało się zabić



www.jedendzien.com.pl

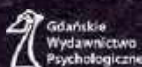
W Polsce jedno dziecko na 10 ma myśli samobójcze.
Dlatego bądź blisko - poświęć wyłącznie swojemu dziecku
jeden zwykły dzień w tygodniu. Tak bez żadnej okazji.
Nie przegap ważnego sygnału.

Jeden dzień - wart całe życie

Zobacz...
JESTEM



Patronat:



Wsparcia
udzielili:



TRAMWAJE
WARSZAWSKIE



NOWY DZIAŁ!

Rodzina I Z D R O W I E

Dania na pocieszenie (tzw. comfort food) bywają kaloryczne i bogate w tłuszcz. Dlatego postanowiliśmy stworzyć ich zdrowsze wersje. Zachęcamy też, abyście skorzystali z naszego dietetycznego menu, dzięki któremu poprawicie trawienie i odzyskacie energię, a może nawet zapoczątkujecie stałe, zdrowe zmiany w diecie.

gf
w dobrej
formie



Na zdrowe pokrzepienie

Te przepisy spełnią wszystkie twoje zachcianki o tej porze roku – rozgrzeją i nasycą, a nawet korzystnie wpłyną na zdrowie.

przepisy **LULU GRIMES, SOPHIE GODWIN, MIRIAM NICE oraz ELENA SILCOCK**

zdjęcia **TOM REGESTER**

Nasza kulinarna drużyna stworzyła przepisy na pokrzepiające dania w zdrowszej wersji, dzięki czemu nie tylko ich przygotowanie i zjedzenie sprawią ci ogromną przyjemność, ale będziesz się też po nich dobrze czuć. Zapiekaną z kurczaka dostarczy ci solidnej porcji warzyw, a nasze burritos to chyba najlepszy sposób na wykorzystanie orzechów brazylijskich. Nawet osoby nienawidzące brukwi pokochają nasze pappardelle, a dyniowe batony Bakewell

to idealny smakołyk na styczeń – połączenie mąki orkiszowej i dyni sprawia, że mają intensywny smak i świetnie zaspokajają głód na słodkie. Zaproś gości do stołu zastawionego pysznym, pełnym warzyw, sezonowym jedzeniem (my oczywiście zrobimy to samo!) i wszystkim nam uda się jakoś przetrwać ten styczeń.

Kurczak z bukietem warzyw i pesto jarmużowo-pistacjowym

Jedząc to pyszne, pełne warzyw danie, dostarczysz organizmowi aż pięć z zalecanych pięciu porcji warzyw i owoców! Jeśli jesteś wegetarianinem, po prostu pomiń kurczaka i użyj wegetariańskiego parmezanu.

LICZBA PORCJI: 3–4 PRZYGOTOWANIE: 20 min PRZYZRZĄDZANIE: 45 min

oliwa

500 g dyni piżmowej, obranej i pokrojonej w cienkie plastry (zachowaj pestki, jeśli chcesz i podpiecz je na osobnej blasze, aby później posypać nimi wykończone danie)

200 g szalotek, obranych i przekrojonych na pół

300 g porów, użyj młodych, cieniotkich lub pokrój te grube na 2–3 kawałki, a potem wzdłuż na pół

300 g marchewek, użyj młodych, cieniotkich lub pokrój te grube w słupki

400 g kopru włoskiego, pokrojonego w podłużne kliny

1 główka czosnku, przekrojona wzdłuż na pół

3–4 duże lub 6–8 małych udek z kurczaka (w zależności od tego, czy gotujesz dla 3 czy 4 osób), skóra osuszona papierowym ręcznikiem kuchennym

PESTO

200 g posiekanego jarmużu, łukowate łodygi usunięte

1 ząbek czosnku, rozgnieciony

2 łyżki obranych pistacji

2 łyżki startego parmezanu

sok z 1/2 cytryny

60 ml oliwy

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Wszystkie warzywa do zapiekanki (z wyjątkiem czosnku) umieść w dużej misce, dodaj 1 łyżkę oliwy, po czym wymieszaj je delikatnie dłońmi, aby wszystkie pokryły się cienką warstwą tłuszczu. Natłusć także blachę, jeśli obawiasz się, że coś może się do niej za mocno przykleić podczas pieczenia.

2 Umieść warzywa na blasze – w kopczykach lub rozsyp je. Dodaj połówki główki czosnku oraz udką, umieszczając te ostatnie na warzywach. Przypraw całość do smaku i piecz przez 40 minut. Jeśli po tym czasie skóra na udkach jest nadal blada, zwiększ temperaturę lub włącz funkcję grilla i piecz je do czasu, aż się ładnie zrumienią.

3 W tym czasie przygotuj pesto. Zmiksuj jarmuż, czosnek i pistacje na bardzo drobno, po czym dodaj parmezan, sok z cytryny oraz oliwę i zmiksuj ponownie. Wszelkie resztki trzymaj w słoiku, w lodówce i spożyj je w ciągu trzech dni. Skrop kurczaka oraz warzywa pesto i podawaj.

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

PORCJA ZAWIERA: 698 kcal • 40 g tłuszczu • 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 34 g węglowodanów • 18 g cukru • 16 g błonnika • 42 g białka • 0,7 g soli

Twoje 5 porcji warzyw i owoców dziennie

Zjedzenie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie może być bardziej skomplikowane, niż ci się wydaje. Na przykład: jedna osoba musi zjeść całą cebulę lub osiem dymek, co z kolei znacznie zwiększa ilość składników w przepisie. Dlatego możesz je zastąpić porami, po jednym na osobę. Dynia piżmowa oraz marchewka ułatwiają sprawę – potrzebujesz po trzy łyżki każdej z nich na osobę. Natomiast w przypadku zielonych warzyw liściastych potrzebujesz zjeść miseczkę liści, np. szpinaku, jeśli jest surowy, lub dwie łyżki szpinaku ugotowanego. Ugotowanego jarmużu lub młodej kapusty wystarczą cztery łyżki na osobę.

Osusz dokładnie skórę kurczaka papierowym ręcznikiem kuchennym, aby mieć pewność, że po upieczeniu będzie ona chrupiąca.

Nie
lubisz któregoś
warzywa? Aby potrawa
dostarczała 5 z 5 porcji
warzyw i owoców, pomiń
nie lubiane, ale zastąp
je innym.

Do
przygotowania
pesto, zamiast jarmużu,
możesz wykorzystać tę
samą ilość cavolo nero
lub szpinaku.



Burritos z orzechami brazylijskimi

Orzechy brazylijskie są nie tylko źródłem białka, ale także różnego rodzaju ważnych minerałów i składników odżywczych, takich jak magnez, selen, cynk, wapń oraz witamina E.

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

50 g orzechów brazylijskich, z grubsza posiekanych
duża garść jarmużu, zdrewniałe łodygi usunięte, liście pokrojone w cienkie paseczki
sok z 1 limonki
4 duże lub 8 małych tortilli
1/2 pęczka kolendry
pomidorowy ryż do burrito (patrz przepis poniżej)
fasola smażona z orzechami brazylijskimi (patrz przepis 4 strony dalej)
1 żółta papryka, pokrojona w plastry
1 awokado, pokrojone w plastry (opcjonalnie)
łatwy dressing serowy (patrz przepis 4 strony dalej)
ostry sos chili, do podania

1 Upraż orzechy brazylijskie na złoto na suchej patelni i odstaw.

2 Umieść jarmuż w misce i wciśnij sok z połowy limonki. Masuj liście dłońmi tak długo, aż nieco zmiękną.

3 Rozłóż na płasko tortille i nałóż na nie po równe ilości wszystkich składników, skrapiając je także po równo pozostałym sokiem z limonki; przypraw do smaku. Zawień końce, a potem zwiń tortille dosyć ciasno w grube rulony, aby dokładnie zamknąć nadzienie w środku. Jeśli chcesz, możesz sobie ułatwić ten proces zawijając burritos w folię lub tostując je na suchej patelni, aby szczelniej je zapieczętować. Przed podaniem przekrój na pół.

KORZYŚCI wapń • kwas foliowy • błonnik • wit C • żelazo • 3 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 858 kcal • 33 g tłuszczu • 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 108 g węglowodanów • 13 g cukru • 15 g błonnika • 25 g białka • 1,6 g soli

Ryż pomidorowy do burrito

LICZBA PORCJI: 4
PRZYGOTOWANIE: 5 min
PRZYZRZĄDZANIE: 40 min

1 łyżka oleju rzepakowego
1 czerwona cebula, posiekana
1 czerwona papryczka chili, posiekana
2 ząbki czosnku, rozgniecione
po 1 łyżeczce mielonego kuminu, kolendry i wędzonej papryki
1 mały pęczek kolendry, łodyżki

i listki posiekane, ale trzymane osobno

1 łyżeczka pasty chipotle
1 puszka (400 g) pomidorów krojonych
250 g brązowego ryżu

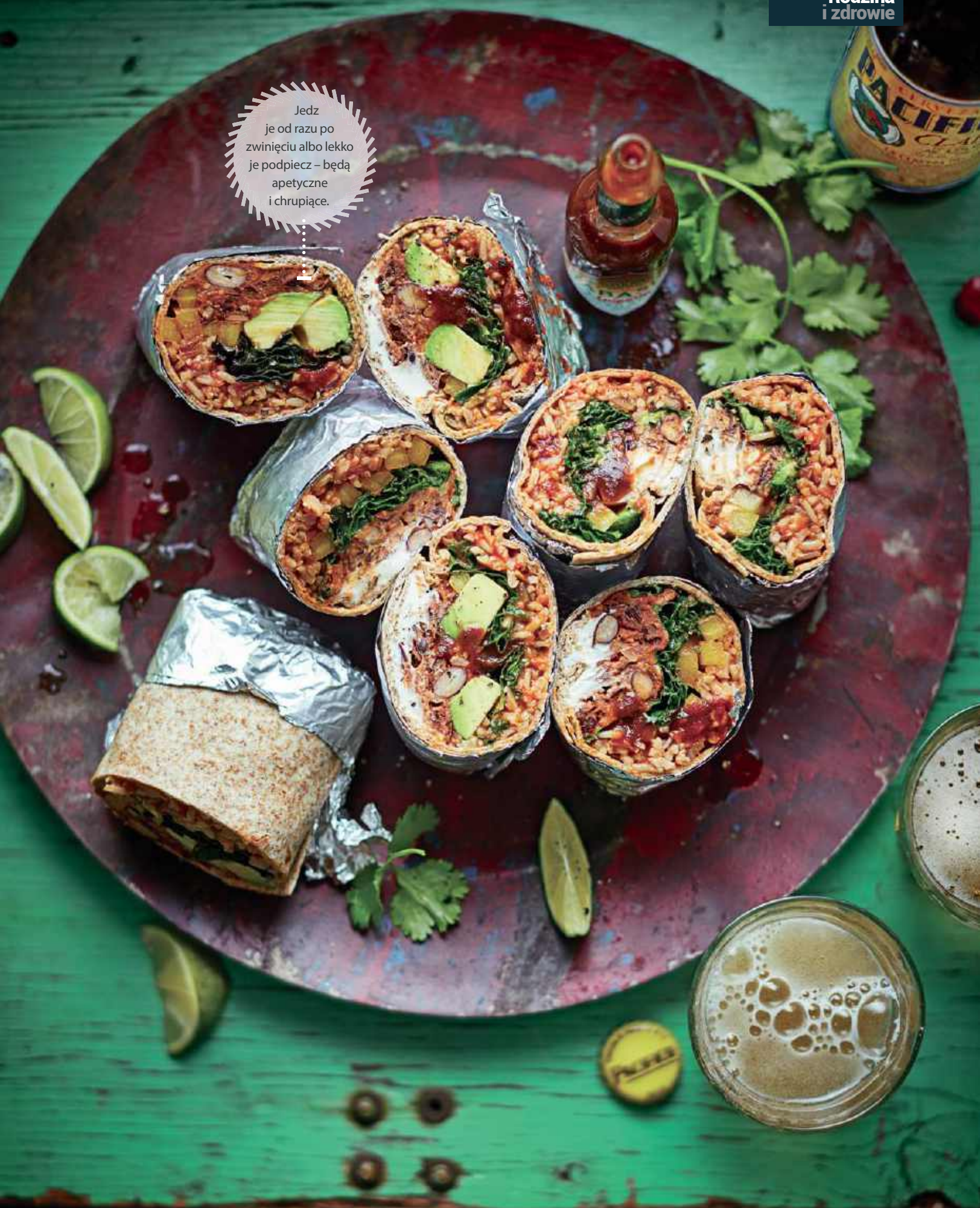
W dużym garnku rozgrzej olej i dodaj cebulę. Smaż ją na średnim ogniu przez 5 minut lub do czasu, aż zmięknie, po czym dodaj chili i smaż wszystko przez kolejne 2 minuty, a potem dodaj czosnek, przyprawy, łodyżki kolendry i pastę chipotle. Wymieszaj wszystko porządnie i smaż przez minutę lub dwie, po czym

dodaj pomidory. Wypełnij puszkę do połowy wodą i wlej ją także do garnka. Na końcu wsyp ryż. Wymieszaj, doprowadź płyn do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj wszystko przez 25–30 minut pod przykryciem, aż ryż zmięknie i wchłonie cały płyn. Dodaj listki kolendry i wymieszaj.

KORZYŚCI wegańskie • zdrowe • mało tłuszczu • 2 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 288 kcal • 4 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 53 g węglowodanów • 7 g cukru • 4 g błonnika • 7 g białka • 0,1 g soli

Jedz
je od razu po
zwinieciu albo lekko
je podpiecz – będą
apetyczne
i chrupiące.





Odkryty
środek i mnóstwo
efektownie pozawijanego,
chrupiącego ciasta
po bokach sprawiają,
że ta tarta może być
główną atrakcją
stołu.

Zachowaj
kilka skoruppek
do dekoracji.

Chowder z małży z Nowej Anglii

Zmiksuj połowę warzyw, a zagęścisz zupę, nadając jej kremową konsystencję bez potrzeby dodawania mąki (lub skrobi kukurydzianej) i masła, jak to zalecają tradycyjne przepisy. Z kolei wykończenie zupy crème fraîche zamiast śmietanką kremówką sprawia, że zupa jest lżejsza, a kwaskowy smak tej pierwszej współgra ze słodczą pasternaków.

LICZBA PORCJI: 4-6 PRZYGOTOWANIE:
15 min PRZYZRĄDZANIE: 50 min

2 kg małży
1 listek laurowy
500 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę ok. 1 x 1 cm
300 g pasternaków
1/2 łyżki oliwy
100 g niewędzonego surowego boczku, pokrojonego w kosteczkę
1 cebula, posiekana

100 g crème fraîche
cytryna, do smaku
szcypiorek, do podania

1 W dużym garnku ustawionym na dużym ogniu doprowadź do wrzenia 1 litr wody, po czym dodaj małże i gotuj je pod przykryciem przez 2–3 minuty – większość skoruppek powinna się otworzyć. Wylej je na sito zawieszane na dużym dzbanku, aby zachować wodę z gotowania. Następnie przelej tę wodę do garnka przez sitko wyłożone kawałkiem muślinu i odstaw – to jest twój wywar do zupy.

2 Wyrzuć wszystkie małże, które się nie otworzyły, po czym usuń 3/4 małży ze skoruppek i je z grubsza posiekaj.

3 Do garnka z wywarem z małży dodaj listek laurowy oraz pokrojone ziemniaki i pasternaki. Gotuj je przez 5–7 minut, aż zmiękną. Łyżką cedzakową usuń połowę ziemniaków i pasternaków i je odłóż. Wyłóż listek laurowy i zbierz szumowiny z powierzchni zupy,

a następnie przelej pozostały w garnku wywar z warzywami do malaksera i wszystko zmiksuj (możesz też użyć blendera ręcznego).

4 Postaw ten sam garnek na średnim ogniu, wlej oliwę, dodaj boczek i smaż go, aż stanie się chrupiący. Łyżką cedzakową przełóż go na talerz i odstaw. Do garnka wrzuć cebulę, smaż ją przez 5 minut, aż zmięknie, po czym wlej zmiksowany chowder i dodaj pozostawione w całości ziemniaki i pasternaki. Podgrzewaj wszystko do czasu, aż zupa zacznie się lekko gotować, po czym dodaj posiekane małże i zdejmij garnek z ognia. Wmieszaj crème fraîche i dodaj sok z cytryny do smaku. Podawaj danie przybrane chrupiącym boczkiem, odłożonymi małżami w skorupkach i szczypiorkiem; przypraw czarnym pieprzem.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA (z 6) ZAWIERA: 303 kcal • 14 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 25 g węglowodanów • 5 g cukru • 5 g błonnika • 17 g białka • 1,8 g soli

Fasola smażona z orzechami brazylijskimi

Orzechy brazylijskie dodają fasoli nieco maślanej soczystości.

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

4 orzechy brazylijskie
1 puszka (400 g) czerwonej fasolki kidney
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
po 1 łyżeczce kuminu, mielonej kolendry
i wędzonej papryki
sok z 2 limonek

Rozgnieć orzechy brazylijskie w moździerzu lub zmiksuj je w malakserze na grudkowatą pastę. Następnie przełóż je do garnka i dodaj fasolę razem z płynem. Wypełnij puszkę po fasoli do połowy wodą i wlej ją także do garnka. Wymieszaj porządnie i dodaj resztę składników z wyjątkiem soku z limonki. Podgrzewaj wszystko na małym ogniu przez 15 minut, po czym rozgnieć fasolę tłuczkiem do ziemniaków tak, aby przybrała konsystencję rzadkiej owsianki. Kontynuuj gotowanie, od czasu do czasu mieszając, aż mikstura nieco zgęstnieje, po czym dodaj sok z limonki i przypraw całość do smaku.

KORZYŚCI wegańskie • błonnik • 1 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 123 kcal • 5 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 9 g węglowodanów • 1 g cukru • 4 g błonnika • 7 g białka • 0,1 g soli

Łatwy dressing serowy

Lżejsza alternatywa dla sosu na bazie kwaśnej śmietany i startego sera.

**LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 2 min
BEZ GOTOWANIA**

Wymieszaj trzepaczką 150 g sera śmietankowego z 50 ml mleka, aby powstał gładki sos. Przykryj go folią i przechowuj w lodówce do czasu, aż będzie ci potrzebny.

PORCJA ZAWIERA: 102 kcal • 10 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 2 g węglowodanów • 2 g cukru • 0 g błonnika • 2 g białka • 0,3 g soli

Tarta z porem i słodkim ziemniakiem

Wytrawna tarta to w stu procentach krzepiące, kojące danie i nasza też cię pod tym względem nie zawiedzie. Wykorzystanie ciasta filo zamiast kruchego to prosty sposób na zredukowanie ilości tłuszczu, ale bez uszczerbku dla smaku. Do smarowania płatów ciasta wykorzystaliśmy oliwę zamiast masła i wypełniliśmy tartę mnóstwem warzyw.

**LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE:
20 min PRZYZRĄDZANIE: 40 min**

3 łyżki oliwy, plus ekstra do smarowania
płatów ciasta
2 duże pory, umyte i pokrojone w plastry
2 słodkie ziemniaki, obrane i z grubsza
pokrojone w kostkę 2 x 2 cm
po 1 łyżeczce nasion kolendry i płatków chili
2 grube ząbki czosnku, rozgniecione
150 g ricotty
2 duże jajka
skórka otarta z 1 cytryny
100 g rośłych warzyw liściastych, np. cavolo
nero lub jarmużu, pokrojonych w cienkie
paseczki; zdrewniałe łodygi usunięte
1 mały pęczek koperku, posiekany
1 opakowanie ciasta filo (ok. 12 płatów)
80 g sera koziego
1 łyżeczka nasion kozieradki (opcjonalnie)
zielona sałatka (najlepiej z dodatkiem
ostrzejszych liści, np. rukoli), do podania

1 Na patelni (takiej, którą będziesz mógł wstawić do piekarnika) rozgrzej olej. Dodaj pory oraz szczyptę soli, przykryj i smaż je na średnim ogniu przez kilka minut, aż zaczną mięknąć. Dodaj słodkie ziemniaki, przykryj i smaż wszystko, od czasu do czasu mieszając, przez 15 minut, aż ziemniaki też zmiękną. Dodaj nasiona kolendry, płatki chili, czosnek, przypraw całość do smaku i lekko wymieszaj, tak by jak najwięcej kawałków ziemniaków zachowało swój kształt. Następnie zdejmij patelnię z ognia i odstaw, aby mikstura przestygła.

2 W dużej misce wymieszaj ricottę, jajka oraz skórę z cytryny; przypraw do smaku. Dodaj warzywa liściaste oraz koperek, a potem miksturę ze słodkim ziemniakiem z patelni (odłóż patelnię na później) i wszystko razem wymieszaj. Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem).

3 Umieść pierwszy płat ciasta filo na patelni (nie musisz jej myć). Posmaruj go oliwą, po czym kontynuuj układanie kolejnych płatów ciasta, zmieniając nieco kąt i smarując każdy oliwą tak, by dno, boki i krawędzie patelni były przykryte ciastem. Nałóż do środka nadzienie, na wierzchu umieść kapki sera koziego, po czym zawiń ciasto do środka, lekko je zgniatając tak, aby pokryło z brzegu nadzienie, ale nie zasłaniało go na środku. Posmaruj ciasto z wierzchu oliwą i posyp nasionami kozieradki, jeśli je masz.

4 Rozpal ponownie palnik i postaw na nim tartę na 3 minuty – dzięki temu możesz być pewien, że spód będzie chrupiący. Następnie wstaw ją do piekarnika na 12–15 minut, aż ciasto się zrumieni i będzie chrupiące. Zanim pokroisz tartę na porcje, odczekaj 10 minut.

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

PORCJA ZAWIERA: 523 kcal • 17 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 70 g węglowodanów • 12 g cukru • 8 g błonnika • 18 g białka • 1,3 g soli

Ragu z kaczki z pappardelle i brukwią

**LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE:
30 min PRZYZRĄDZANIE: 1 godz. 20 min**

RAGU

2 łyżki oliwy
2 piersi z kaczki, bez skóry
1 cebula, posiekana
1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
2 ząbki czosnku
1 listek laurowy
1/2 małego pęczka pietruszki, listki
oberwane, łodyżki posiekane
8 gałązek tymianku
150 ml czerwonego wina
1 łyżka koncentratu pomidorowego
1 puszka (400 g) pomidorów
200 ml wywaru
1 łyżeczka octu z czerwonego wina
1 łyżka rodzynek
prażone orzeszki pinii i parmezan,
do podania

MAKARON

200 g świeżego makaronu pappardelle
(zajrzyj na bbcgoodfood.com po przepis,
jeśli chcesz go zrobić samodzielnie)
750 g brukwi (1 duża lub 2 mniejsze),
obranej, a potem pokrojonej we
wstążki obieraczką do warzyw

1 W dużej patelni umieszczonej na dużym ogniu rozgrzej 1 łyżkę oliwy, dodaj piersi kaczki i smaż je po 2 minuty z każdej strony, aż się zrumienią; odstaw. Przelej tłuszcz z patelni do garnka, zmniejsz ogień na średni i wlej resztę oliwy. Dodaj cebulę i nasiona kopru włoskiego do garnka, przypraw szczyptą soli i smaż ją przez 5 minut, aż zaczną mięknąć. Rozgnieć ząbki czosnku, dodaj je do garnka wraz z listkiem laurowym, łodyżkami pietruszki i listkami tymianku. Porządnie wszystko wymieszaj i smaż przez kolejne 2 minuty.

2 Zwiększ ogień, wlej czerwone wino i gotuj przez 2 minuty, aż się trochę zredukuje. Dodaj koncentrat pomidorowy, pomidory z puszek oraz wywar i doprowadź sos do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień, dodaj piersi z kaczki, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 40 minut, aż mięso zmięknie.

3 Wyjmij piersi łyżką cedzakową i umieść je w misce, zwiększ ogień i zredukuj sos pomidorowy – powinien być tak gęsty, aby pokrył makaron i z niego nie spływał. Przy pomocy dwóch widelców rozdrobni mięso kaczki i dodaj je z powrotem do sosu.



Dodaj ocet z czerwonego wina oraz rodzynki, przypraw do smaku i odstaw.

4 Kiedy będziesz gotowy podać danie, ugotuj pappardelle. Zagotuj duży garnek porządnie posolonej wody, dodaj makaron i ugotuj go według instrukcji na opakowaniu. Na ostatnią minutę wrzuć do niego wstążki z brukwi. Ocedź, zachowując łyżkę cedzakową wody. Wymieszaj makaron i brukiew z sosem, w razie potrzeby dodaj trochę

wody z gotowania makaronu. Nałóż makaron na talerze, posyp prażonymi orzeszkami pinii, parmezanem oraz natką pietruszki.

KORZYŚCI zdrowe • mało tłuszczu • mało kalorii • kwas foliowy • błonnik
• wit C • żelazo • 3 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA (z 6) ZAWIERA: 471 kcal • 11 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów
tłuszczowych • 49 g węglowodanów • 21 g cukru • 9 g błonnika
• 32 g białka • 0,5 g soli



Dyniowe batony à la tarta Bakewell

Ten wypiek łączy w sobie wszystkie elementy tarty Bakewell, ale w nieco zdrowszym wydaniu. Białą mąkę pszenną zastąpiliśmy orkiszową, która zawiera więcej błonnika i dodaje orzechowego posmaku. Dynia piżmowa jest źródłem naturalnej słodyczy, a to oznacza, że batoniki mogą zawierać mniej cukru rafinowanego.

LICZBA PORCJI: 20 PRZYGOTOWANIE:

45 min plus 2 godz. chłodzenia

PRZYZRĄDZANIE: 1 godz. 50 min

**marmolada z gorzkich pomarańczy,
do posmarowania spodu**

NADZIENIE BISZKOPTOWE

1 mała dynia piżmowa

200 g orzechów pekan

100 g miękkiego masła

150 g jasnego cukru brązowego

2 duże jajka

1 łyżeczka cynamonu

150 g pełnoziarnistej mąki orkiszowej

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

skórka otarta z 1 pomarańczy

CIASTO

250 g pełnoziarnistej mąki orkiszowej

150 g zimnego masła, pokrojonego

w kostkę

1 żółtko

WIERZCH

50 g cukru pudru

porządna szczypta cynamonu

kilka orzechów pekan, uprażonych

i z grubsza posiekanych

1 Nagrzej piekarnik do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem). Przekrój dynię piżmową wzdłuż na pół, wybierz i odrzuć pestki i umieść ją w brytfannie do zapiekania, przekrojoną stroną do dołu. Piecz w piekarniku przez 1 godzinę i 10 minut, aż całkiem zmięknie. Na 20 minut przed końcem pieczenia wstaw do piekarnika orzechy rozsypane na blasze, aby się uprażyły, po czym odstaw je do wystygnięcia. Wydrąż miąższ z dyni i zmiksuj go na purée w malakserze. Odstaw do wystygnięcia. Purée i orzechy możesz przygotować na trzy dni wcześniej.

2 Aby przygotować ciasto, zmiksuj w malakserze mąkę, masło oraz szczyptę soli. Kiedy mikstura zacznie przypominać okruszki, dodaj jajka i miksuj wszystko trybem pulsacyjnym, aż składniki zaczną łączyć się w ciasto. Owiń je w folię spożywczą i wstaw do lodówki na 2 godziny.

3 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Natłusć i wyłóż

papierem do pieczenia prostokątną foremkę z usuwanym dnem w rozmiarach 20 x 30 cm. Rozwałkuj ciasto i przenieś je do foremki. Nie martw się, jeśli się trochę porozrywa, zlepij je palcami i dociśnij aż po same brzegi foremki. Wstaw je do lodówki na 20 minut, po czym nakłuj je na całej powierzchni widelcem i piecz przez 10–12 minut, aż się lekko zrumieni. Zmniejsz temperaturę do 180 st. C (160 st. C z termoobiegiem).

4 Zmiksuj pekany w malakserze, przesyp je do dużej miski i dodaj resztę składników na biszkopt wraz z dodatkową szczyptą soli. Ubij mikserem elektrycznym, aby wszystkie składniki dobrze się ze sobą połączyły. Podgrzej marmoladę i rozsmaruj ją na cieście. Następnie wyłóż na wierzch masę biszkoptową, rozsmaruj ją, wyrównaj i piecz przez 20–25 minut. Odstaw do wystygnięcia.

5 Wymieszaj cukier puder z cynamonem i dodaj tyle wody, aby powstał gęsty, ale dający się polać lukier. Polej ciasto zygawkami z lukru, posyp orzechami, a gdy lukier zastygnie, pokrój ciasto na 20 batonów.

PORCJA ZAWIERA: 299 kcal • 19 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 27 g węglowodanów • 13 g cukru • 2 g błonnika • 5 g białka • 0,3 g soli

dostępny w salonach prasowych
i na www.ulubionykiosk.pl



Sławetny chleb na zakwasie

Emma Freud, zainspirowana przez londyńskich piekarzy, postanawia zmierzyć się z najbardziej skomplikowanym chlebem na świecie.



@emmafreud

Gleb wypiekany na zakwasie ma teraz swoje pięć minut sławy i jeśli przymkniesz oko na kojarzące się z nim, lekko już irytujące hipsterstwo, da się zrozumieć, dlaczego. Składa się tylko z trzech składników, a jego wyrastanie jest wynikiem prostego procesu fermentacji, zachodzącej po wymieszaniu mąki i wody, w wyniku czego tworzą się dzikie drożdże i bakterie. Ale, co najważniejsze, cały ten proces to jeden wielki akt miłości: doprowadzenie mąki i wody do stanu fermentacji zajmuje 10 dni, podczas których ową mieszkankę dokarmiasz kolejnymi porcjami mąki i wody. W wyniku tego otrzymujesz zakwas, który – pieniąc się i wyciekając ze słoika – żyje w twojej lodówce. Jeśli tylko będziesz go regularnie karmić, możesz go podbierać i piec na nim chleb do końca życia. W zeszłym miesiącu uczestniczyłam w warsztatach wypiekania chleba na zakwasie w piekarni E5 w londyńskiej dzielnicy Hackney – ich zakwas rozpoczął swój żywot ponad 100 lat temu. I ja wcale sobie tego nie wymyśliłam.

Po ośmiu godzinach nauki postanowiłam w kolejnym tygodniu sama zabrać się za pieczenie i chciałam wam przedstawić ten proces – nie po to, abyście mogli pójść w moje nieco koślawe ślady, lecz żebyście zdali sobie sprawę z tego, co naprawdę kryje się za tym spektakularnym, pachnącym dymem, kwaskowatym, pełnym złożonego smaku królem i królową chlebów.

PONIEDZIAŁEK

Godz. 9 KROK 1 NA CAŁE CZTERY DNI przed tym, zanim zachce mi się tosta, mieszam zakwas (w ilości odpowiadającej pojemności kieliszka na jajko), który otrzymałam z piekarni, z dokładnie odmierzonymi ilościami wody i mąki, po czym odstawiam otrzymane ciasto na sześć godzin, aby zaczęło fermentować.

Godz. 16 KROK 2 Mieszam ciasto z kolejną porcją wody i mąki, dzięki czemu tworzy się teraz z niego zaczyn, który na tym etapie wstawiam na dwa dni do lodówki. Próbuje nastawić timer w telefonie na „dwa dni”, ale nie rozumie polecenia.

WTOREK

Dzień wolny. Uff.

ŚRODA

Godz. 16 KROK 3 Wyjmuję zaczyn z lodówki. Mieszam go z kolejną porcją wody i mąki, powstałe ciasto uderzam trochę pięścią i umieszczam je z powrotem w misce.

Godz. 16.40 KROK 4 Dodaję sól, mieszam ponownie, a potem idę odebrać dzieci ze szkoły.

Godz. 17 KROK 5 Dziecko wsiada do samochodu i widzi matkę rozciągającą i składającą ciasto chlebowe. Trzeba to robić w regularnych odstępach do, jak się wydaje, końca świata. Dziecko wygląda na przerażone. „Co to?”, pyta, tyle że w znacznie bardziej wulgarny sposób. „To jest chleb”, mówię. „Aaa, dobrze”, mówi, „Umieram z głodu”. „Będzie gotowy dopiero jutro”, wyznaje,

„A co z chlebem, który robiłaś w poniedziałek – mogę go zjeść?” „To wciąż ten sam chleb, a więc nie”. „Nie rozumiem”, mówi dziecko. „Ja też nie”, mówię ja.

Godz. 17.45 KROK 6 W domu. Czas na ponowne rozciąganie i składanie ciasta. Stać się w tym ciut lepsza.

Godz. 18.30 KROK 7 Z powrotem w kuchni. Rozciągania i składania część trzecia – nic więcej do zrelacjonowania.

Godz. 19.15 KROK 8 Wychodzę na miasto, a więc mój bochenek będzie musiał po raz pierwszy wyjść do kina. Po zatrzymaniu się na światłach rozciągam go i składam, mając nadzieję, że nie zgarnie nas policja.

Godz. 20 KROK 9 Podczas reklam poprzedzających film, szybko rozciągam i składam ciasto po raz czwarty. Dopiero teraz wyczuwam ciekawy, sfermentowany, jabłczany zapach wydobywający się z ciasta. Wydaje mi się, że reszta osób w kinie też go wyczuła.

Godz. 20.45 KROK 10 Nie wzięłam wcześniej pod uwagę długości filmu, dlatego muszę opuścić kino wcześniej, aby dotrzeć do domu i na czas przystąpić do niezwykle istotnego etapu: „uformuj ciasto w okrągły bochenek i umieść go w oprószonym mąką koszyku do wyrastania chleba”. Koszyk wędruje do lodówki, a mnie zaparło dech w piersiach z podekscytowania. Jeszcze tylko 19 godzin.

CZWARTEK

Godz. 14 KROK 11 Wyrośnięte ciasto nacinam nożem, aby para mogła coś zrobić (nie przysłuchiwałam się uważnie tej części), i umieszczam w uprzednio nagrzanym naczyniu żeliwnym, nakładam pokrywkę i wstawiam chleb do piekarnika. Zbliżamy się do końca 78-godzinnego procesu i zaczynam wyczuwać zapach sukcesu albo przynajmniej coś przypominającego chleb.

Godz. 14.30 KROK 12 Ściągam pokrywkę, aby wierzch mógł się zrumienić. Ekscytacja jest mocno wyczuwalna.

Godz. 14.45 KROK 13 Wyjmuję chleb z piekarnika i przekładam go na kratkę. Jest gotowy, upieczony, jest wspaniały. Mój chłopak pokazuje mi chleb na zakwasie, który z rana kupił w lokalnej piekarni za 2,5 funta, na wszelki wypadek, gdyby mój się nie udał. Zajęło mu to 8 minut, łącznie ze spacerem tam i z powrotem. Mnie upieczenie chleba zajęło cztery dni. Jeśli mam być szczerą, jego jest ładniejszy, ale mój był większą przygodą.

Morał tej opowieści: Już nigdy, przenigdy nie zrobię chleba na zakwasie. Ale i nigdy, przenigdy nie kupię bochenka wypiekanego w ten sposób bez padnięcia na kolana i gratulowania piekarzom ich poświęcenia, wysiłku, dokarmiania, fermentowania, rozciągania, zawijania, troski i miłości. To niezwykle, że są ludzie gotowi do tego, aby angażować się w ten uświęcony tradycją proces po to, abyśmy mogli codziennie zjeść naszego tosta. Pragnę im za to podziękować.

Emma Freud jest redaktorem współpracującym z Good Food, dziennikarką telewizyjną oraz dyrektorem Red Nose Day. Jest też prezenterką programu Loose Ends w Radio 4.

Najprostszy chleb w Wielkiej Brytanii (nie na zakwasie)

To nie jest chleb na zakwasie, to chleb na sodzie oczyszczonej. Jest prosty, ponieważ nie wymaga ugniatania ani wyrastania. Nie zawiera drożdży, ponieważ soda wchodzi w reakcję z maślaną, w wyniku czego chleb rośnie podczas pieczenia. Jest tak szybki w przygotowaniu, że proces od samego upadnięcia na pomysł upieczenia bochenka po wsadzenie go do piekarnika zajmuje dosłownie pięć minut. I jest na serio przepyszny – zwłaszcza z wędzonym łososiem, gravlaxem lub serem kozim.

500 g mąki pełnoziarnistej
2 łyżeczki soli morskiej
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżka posiekanego rozmarynu (opcjonalnie)
400 ml mleka
sok wyciśnięty z 1 cytryny
2 łyżeczki miodu

- 1** Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegami). W misce wymieszaj mąkę, sól oraz sodę oczyszczoną. Jeśli lubisz chleb z rozmarynem, dodaj także posiekany rozmaryn.
- 2** W dzbanku wymieszaj mleko z sokiem z cytryny i poczekaj minutę, aż magicznie zmieni się w maślaną. Następnie dodaj miód, wymieszaj i wlej tę miksturę do miski z mąką. Mieszaj wszystko nożem przez minutę, aż powstanie lepkie ciasto.
- 3** Przełóż ciasto na blat i uformuj z niego kulę.
- 4** Umieść kulę ciasta na oprószonej mąką blasze i natnij na wierzchu ostrym nożem dosyć głęboko krzyż.
- 5** Wstaw chleb do piekarnika na 40 minut.
- 6** Po upieczeniu umieść chleb na kratce, aby trochę przestygł, po czym odkrawaj kromki i podawaj. I to wszystko. Bochenek bez rozmarynu smakuje fantastycznie z wędzonym łososiem i koperkiem, musztardą oraz sosem miodowym, który otrzymasz poprzez wymieszanie łyżki musztardy Dijon, łyżki oleju, łyżeczki miodu i tej samej ilości octu, soli, pieprzu oraz posiekanego koperku. A jeśli upieczesz chleb z dodatkiem rozmarynu, będzie smakować wybornie z czatninem figowym i kozim serem.

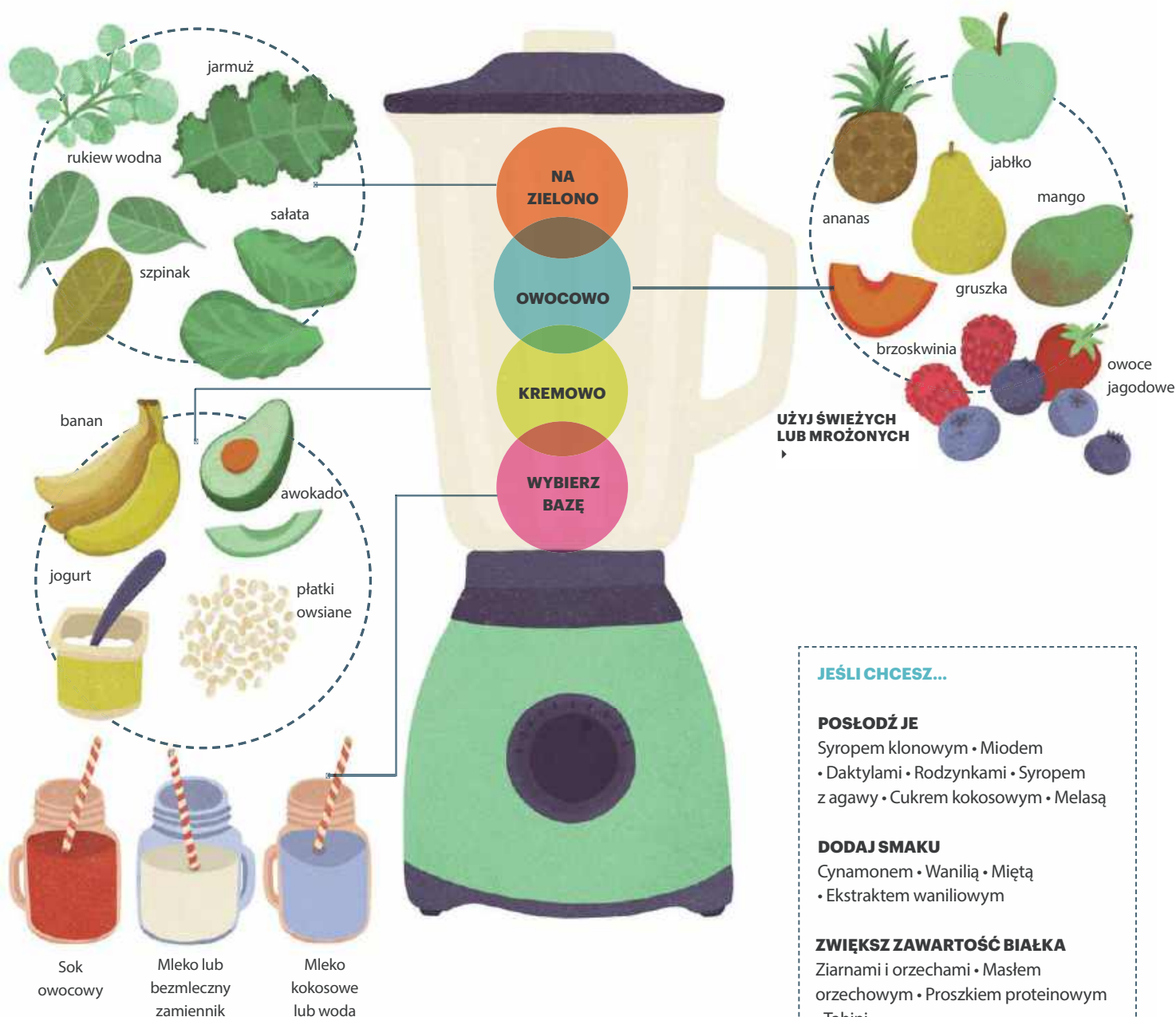
KORZYŚCI mało tłuszczu

PORCJA ZAWIERA: 207 kcal • 2 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 36 g węglowodanów • 4 g cukru • 5 g błonnika • 7 g białka • 1,3 g soli



Posiłek w płynie

Smoothie zazwyczaj przygotowujemy wiosną i latem. Tymczasem właśnie teraz potrzebujemy wielu witamin i mikroelementów, żeby obronić się przed infekcjami. Skorzystaj z naszego wykresu, by przygotować dodający energii koktajl. Pamiętaj jedynie, że to nie napój, ale posiłek, który trzeba wliczyć do całodniowego zbioru kalorii.



JEŚLI CHCESZ...

POŚŁODŹ JE

Syropem klonowym • Miodem
• Daktylami • Rodzynkami • Syropem z agawy • Cukrem kokosowym • Melasą

DODAJ SMAKU

Cynamonem • Wanilią • Miętą
• Ekstraktem waniliowym

ZWIĘKSZ ZAWARTOŚĆ BIAŁKA

Ziarnami i orzechami • Masłem orzechowym • Proszkiem proteinowym
• Tahini

DODAJ MU KOPA

Nasionami chia • Mielonym siemieniem lnianym • Imbirem • Kakao • Soki z cytryny • Spiruliną • Pyłkiem pszczelim • Zielonym jęczmieniem • Sproszkowanym korzeniem maca • Algami • Wiórkami kokosowymi

Miksuj na wysokich obrotach na gładką masę i *pij na zdrowie!*

O kęs bliżej lepszego zdrowia

Nasz siedmiodniowy plan dietetyczny jest pełen energetyzujących posiłków, które pomogą ci rozpocząć zdrowe odżywianie w 2019 roku.

przepisy **SARA BUENFELD** *porady dietetyczne* **KERRY TORRENS**
zdjęcia **MIKE ENGLISH**



Czujesz się ociążały po okresie świątecznym? Jeśli za noworoczny cel obrałeś sobie schudnięcie, ograniczenie spożycia cukru lub też po prostu wypróbowanie kilku zdrowych potraw – pomożemy ci. Nasz siedmiodniowy plan jest pełen przepisów i wskazówek, dzięki którym zaczniesz jeść zdrowiej i pokonasz wilczy głód.

Jak działa nasz plan

Nasze trzykrotnie sprawdzone przepisy – stworzone specjalnie na tę okazję przez naszą dietetyczkę kulinarną Sarę Buenfeld oraz dietetyczkę Kerry Torrens – wykorzystują składniki bez sztucznych dodatków, za to pełne zdrowych tłuszczów, chudego białka, wolno przyswajalnych węglowodanów oraz całą tęczę zdrowych warzyw i owoców. Jeśli zastosujesz się do naszego planu, zredukujesz spożycie cukrów dodanych, zgubisz zbędne kilogramy, zwiększysz poziom energii, usprawnisz układ trawienny i wzmocnisz układ odpornościowy. Chcemy, żebyś z łatwością spożywał więcej, niż zalecane 5 porcji warzyw i owoców dziennie oraz trzymał się wskaźnika GDA (zalecane dziennie spożycie) jeśli chodzi o tłuszcze, tłuszcze nasycone, cukier, sól oraz kalorie; nasz plan przestrzega także najnowszych wytycznych dotyczących spożycia cukrów „wolnych”. Dla tych z was, którzy chcą schudnąć, dzienne spożycie kalorii nie przekraczające 1500 kcal pomoże osiągnąć cel. Jednak jeśli prowadzisz aktywny tryb życia lub nie chcesz stracić na wadze, na stronie bbgoodfood.com znajdziesz mnóstwo przepisów na zdrowe przekąski.

Zdrowe propozycje

Nie broń się przed wprowadzeniem tłuszczu do swojej diety. Jest niezbędny dla utrzymania dobrego zdrowia, gdyż pomaga organizmowi przyswoić rozpuszczalne w nim witaminy A, D, E i K – musisz się tylko upewnić, że jest to prawidłowy rodzaj tłuszczu. Nasz plan zawiera te zdrowe, znajdujące się w awokado, tłustych rybach oraz niesolonych orzechach i pestkach, a także w niektórych produktach pełnomlecznych.

Używamy także oleju rzepakowego, ponieważ zawiera jedynie 7% tłuszczów nasyconych (dla porównania masło zawiera ich aż 52%) i dostarcza więcej zdrowych dla serca kwasów omega-3 niż oliwa. Wybieraj ten tłoczony na zimno, który można używać do różnego rodzaju gotowania i dressingów.

Co do picia

Wybieraj herbaty ziołowe oraz wodę filtrowaną, ale jeśli nie potrafisz obejść się bez kofeiny, jedna filiżanka kawy lub czarnej lub zielonej herbaty dziennie ci nie zaszkodzi. Unikaj ich wersji bezkofeinowych, ponieważ zawierają substancje chemiczne.

Menu, od którego łatwo zacząć prowadzić zdrowy tryb życia

	Śniadanie	Lunch	Kolacja
Niedziela	 Omlet ziołowy ze smażonymi pomidorami	 Trójkąty z łososiem i awokado	 Steki z sosem gulaszowym i frytkami ze słodkich ziemniaków
Poniedziałek	 Rozgrzewająca owsianka z bananem i czekoladą	 Trójkąty z serem kozim, pomidorem i oliwkami	 Pikantna zapiekanka z kurczakiem i masłem orzechowym
Wtorek	 Rozgrzewająca owsianka z bananem i czekoladą	 Zupa grzybowo-ziemniaczana	 Pikantna zapiekanka z kurczakiem i masłem orzechowym
Środa	 Musli z orzechami włoskimi, migdałami i jabłkiem	 Sałatka makaronowa z fasolką szparagową, pomidorami i oliwkowym dressingiem	 Biryani z jagnięciną, dynią i rajtą ogórkową
Czwartek	 Owsianka dyniowo-cynamonowa	 Sałatka tabbouleh z brązowego ryżu z jajkami i pietruszką	 Meksykański makaron z awokado
Piątek	 Musli z orzechami włoskimi, migdałami i jabłkiem	 Zupa grzybowo-ziemniaczana	 Biryani z jagnięciną, dynią i rajtą ogórkową
Sobota	 Owsianka dyniowo-cynamonowa	 Dorsz zapiekany z kozim serem i tymiankiem	 Sałatka z buraków i halloumi z pestkami granatu i koperkiem

Energetyzujące śniadania

Zacznij dzień od sycącego śniadania, dzięki któremu nie poczujesz głodu aż do lunchu.

Musli z orzechami włoskimi, migdałami i jabłkiem

Podawaj je z pełnotłustym mlekiem i tłustym jogurtem bio. Zawierają 4% tłuszczu i są bogatsze w niezbędne witaminy A, D, E i K. Z tego przepisu otrzymasz dwa śniadania.



LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 min
PRZYZRĄDZANIE: 2 min

85 g płatków owsianych
15 g płatków migdałowych
15 g orzechów włoskich
15 g pestek dyni
1 łyżeczka mielonego cynamonu
80 g rodzynek
15 g pszenicy ekspandowanej z wysoką zawartością błonnika
4 jabłka, nie ma potrzeby, by je obierać; starte mleko, do podania

1 Wsyp płatki owsiane do garnka i postaw je na małym ogniu; mieszając, podgrzewaj je do czasu, aż będą lekko podprażone. Zmniejsz ogień i dodaj wszystkie orzechy, pestki dyni oraz cynamon i porządnie wszystko wymieszaj.

2 Przesyp mieszankę do dużej miski i przez chwilę wszystko mieszaj, aby przyspieszyć studzenie. Następnie dodaj rodzynek oraz pszenicę i wstrząśnij kilkakrotnie miską, aby wszystko dobrze wymieszać. Wsyp połowę do słoika i zachowaj na inny dzień (przechowuj w temperaturze pokojowej). Resztę wsyp do dwóch misek, na wierzch zetrzyj 2 jabłka i wlej trochę zimnego mleka (użyj roślinnego, jeśli jesteś na diecie wegańskiej). Zachowaj 2 pozostałe jabłka do podania z resztą musli.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 285 kcal • 9 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 42 g węglowodanów • 25 g cukru • 4 g błonnika • 7 g białka • 0,1 g soli

Owsianka dyniowo-cynamonowa

Dynia na śniadanie przestanie ci się wydawać niezwykłym pomysłem, kiedy przypomnisz sobie smaki krząpącego, kruchego placaka z nadzieniem dyniowym.



LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 min plus całonocne moczenie
PRZYZRĄDZANIE: 10 min

120 g płatków owsianych
80 g rodzynek
2 łyżeczki mielonego cynamonu, plus trochę do podania
320 g dyni piżmowej, obranej i grubo startej
2 opakowania (po 150 ml każdy) jogurtu bio
25 g orzechów włoskich, z grubsza pokruszonych
mleko, do podania (opcjonalnie)

1 Do dużej miski wsyp płatki owsiane, rodzynek i cynamon, po czym wlej 1 litr zimnej wody. Przykryj i odstaw do namoczenia na całą noc.

2 Następnego dnia rano przełóż zawartość miski do dużego garnka i włącz startą dynię. Gotuj przez około 8–10 minut na średnim ogniu, często mieszając, aż płatki się ugotują i dynia będzie miękka. Jeśli owsianka jest za gęsta, dodaj trochę wody.

3 Schowaj połowę do lodówki na następny dzień. Resztę nałóż do misek, po czym polej każdą porcję zawartością z jednego opakowania jogurtu, posyp połową orzechów i oprószyć cynamonem. Zachowane porcje możesz podgrzać z dodatkiem odrobiny mleka, jeśli chcesz.

KORZYŚCI zdrowe • 1 z 5 porcji warzyw i owoców • mało tłuszczu • wapń

PORCJA ZAWIERA: 310 kcal • 9 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 45 g węglowodanów • 22 g cukru • 5 g błonnika • 10 g białka • 0,2 g soli



Rozgrzewająca owsianka z bananem i czekoladą

Połączenie banana, kakao oraz wanilii sprawia, że płatki śniadaniowe smakują wybornie. Jeśli możesz, zalej płatki wodą wieczorem, aby mogły się namoczyć przez noc – dzięki temu będą łżej strawne i bardziej kremowe.



LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 10 min plus całonocne moczenie
PRZYZRĄDZANIE: 5 min

120 g płatków owsianych
4 łyżeczki kakao w proszku
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
4 banany, 2 pokrojone
2 opakowania (po 150 ml każdy) jogurtu bio
mleko, do podania (opcjonalnie)

1 Do dużej miski wsyp płatki owsiane i kakao, dodaj wanilię i zalej wszystko 1 litrem zimnej wody. Przykryj i odstaw do namoczenia na całą noc.

2 Następnego dnia rano przełóż zawartość miski do dużego garnka i dodaj pokrojone banany. Gotuj przez około 5 minut na średnim ogniu, często mieszając, aż płatki się ugotują.

3 Schowaj połowę do lodówki na następny dzień. Resztę nałóż do misek, dodaj 1 opakowanie jogurtu i lekko przemieszaj; na wierzchu rozłóż pokrojonego w plastry banana (drugie opakowanie jogurtu i drugiego banana zachowaj na drugi dzień). Zachowane porcje możesz podgrzać z dodatkiem odrobiny mleka, jeśli chcesz.

KORZYŚCI zdrowe • mało tłuszczu • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 259 kcal • 5 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 42 g węglowodanów • 20 g cukru • 4 g błonnika • 9 g białka • 0,2 g soli

Omlet ziołowy ze smażonymi pomidorami

Nadaje się idealnie na niedzielne śniadanie. Pomidory są idealnym źródłem korzystnego dla organizmu fitozwiązku likopenu, a po poddaniu ich obróbce termicznej jest on łatwiej przyswajalny.

ZDROWE

1 ZS
PORCJIMAŁO
KALORII**LICZBA PORCJI: 2****PRZYGOTOWANIE: 5 min****PRZYZRZĄDZANIE: 5 min**

1 łyżeczka oleju rzepakowego
3 pomidory, przekrojone na pół
4 duże jajka
1 łyżka posiekanej pietruszki
1 łyżka posiekanej bazylii

1 Na małej teflonowej patelni rozgrzej olej, po czym umieść na dnie pomidory przekrojoną stroną do dołu i smaż je do czasu, aż zaczną mięknąć i się rumienić. W międzyczasie w małej misce rozkłóć jajka i wymieszaj je z ziołami i mnóstwem mielonego czarnego pieprzu.

2 Przełóż pomidory z patelni na talerze. Wlej na patelnię miksturę jajeczną i wymieszaj ją delikatnie drewnianą łyżką tak, by jajka, które się ścięły od spodu zrobiły miejsce dla tych nieugotowanych. Gdy masa jajeczna jest już prawie wysmażona, przestań mieszać, aby mogła całkowicie się ściąć w omlet. Pokrój omlet w cztery porcje i podawaj z pomidorami.

KORZYŚCI zdrowe • mało kalorii • kwas foliowy

- 1 z 5 porcji warzyw i owoców
- bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA:

204 kcal • 13 g tłuszczu

• 3 g nasyconych

kwasów

tłuszczowych

• 4 g węglowodanów

• 4 g cukru

• 1 g błonnika

• 17 g białka

• 0,5 g soli

Znajdź czas na lunch

Te zdrowe dania są łatwe w przygotowaniu – po prostu zapakuj je do pojemnika na lunch lub słoika, jeśli musisz zjeść poza domem.



Cienkie trójkąty chlebowe

Szybko je przygotujesz i nadają się idealnie na kanapki. Upiecz je w niedzielę i podaj z łososiem. Potem zostaną ci trzy sztuki, z których będziesz mógł przygotować prosty lunch w ciągu tygodnia.



LICZBA PORCJI: 6 PRZYGOTOWANIE: 8 min
PRZYZRĄDZANIE: 12 min

190 g pełnoziarnistej mąki orkiszowej, plus trochę do oprószenia blatu
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
75 ml jogurtu bio z żywymi kulturami bakterii, rozrzedzonego zimną wodą, aby otrzymać 150 ml płynu

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem) i wyłóż blachę papierem do pieczenia. W misce wymieszaj mąkę, sodę oczyszczoną oraz proszek do pieczenia, po czym dodaj rozrzedzony jogurt i wmieszaj go ostrzem noża tak, by powstało miękkie, lepkie ciasto; jeśli mikstura wydaje ci się za sucha, dodaj trochę więcej wody.

2 Przełóż ciasto na lekko oprószony mąką blat, po czym dłońmi spłaszcz je, nadając mu kształt okręgu o średnicy 20 cm. Postaraj się zbyt długo nie ugniatać ciasta, w przeciwnym razie po upieczeniu chlebki będą twarde. Przełóż ciasto na blachę i pokrój je w sześć trójkątów, jednocześnie lekko je rozdzielając ostrożnie nożem. Piecz je przez 10–20 minut – nie muszą być zrumienione, ale w dotyku powinny być jędrne. Przełóż je na kratkę do przestygnięcia.

3 Trzy wykorzystaj od razu do przyrządzenia kanapek z łososiem i awokado (po prawej). Resztę możesz zapakować do woreczka i wykorzystać w tygodniu do zrobienia kanapek z kozim serem i ogórkiem; możesz je też zamrozić.

KORZYŚCI mało tłuszczu

PORCJA ZAWIERA: 115 kcal • 1 g tłuszczu • 0,3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 21 g węglowodanów • 1 g cukru • 4 g błonnika • 5 g białka • 0,4 g soli

Trójkąty z łososiem i awokado

Możesz ugotować łososa podczas gdy chlebki się pieką. Wykorzystaliśmy tu mrożone filety z dzikiego łososa, które warto mieć w zamrażarce – są podzielone na porcje w idealnych do przygotowania tego wysokobiałkowego lunchu rozmiarach.



LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 2 min PRZYZRĄDZANIE: 8–10 min

3 trójkąty chlebowe (patrz przepis, po lewej)

1 cytryna, przekrojona na pół

kilka łyżeczek koperku, plus kilka do podania

1 mała czerwona cebula, 1/2 pokrojona w plastry, reszta posiekana

2 filety z dzikiego łososa, bez ości

1 małe awokado

1 Podczas gdy chlebki się pieką, zagotuj mały garnek wody, po czym wciśnij do niej porządną porcję soku z cytryny i dodaj kilka łyżeczek koperku oraz plastry cebuli. Następnie zanurz w niej rybę i gotuj przez 8–10 minut, aż mięso da się z łatwością podzielić na płatki. Przełóż filety z garnka na talerz i podziel je na płatki.

2 Wybierz miększy z awokado do miski, wciśnij hojną porcję soku z cytryny i lekko je rozgnieć. Przekrój chlebki na pół, ułóż je przekrojoną stroną do góry i nałóż na wierzch awokado, posyp połową posiekanej cebuli, po czym dodaj łososa, resztę cebuli i posiekany koperek. Skrop sokiem z cytryny i podawaj.

KORZYŚCI omega 3 • 1 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 572 kcal • 27 g tłuszczu • 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 34 g węglowodanów • 4 g cukru • 7 g błonnika • 44 g białka • 0,8 g soli

Trójkąty z serem kozim, pomidorem i oliwkami

Te kanapki dasz radę szybko przygotować tuż przed wyjściem do pracy. Zanim kupisz ser, sprawdź zawartość tłuszczu, nie powinna być zbyt wysoka – my wykorzystaliśmy serek zawierający 12 g tłuszczu na 100g produktu.



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

3 trójkąty chlebowe (patrz przepis, po lewej)

50 g miękkiego sera koziego

2 kawałki (o długości 5 cm każdy) ogórka, pokrojone wzdłuż w cienkie plastry

3 pomidory, pokrojone w plastry

4 oliwki, posiekane

2 małe garści rukoli

Przekrój chlebki na pół, ułóż je przekrojoną stroną do góry i posmaruj serkiem. Nałóż na wierzch plastry ogórka i pomidora, posyp oliwkami i przybierz rukolą. Zjedz od razu lub zapakuj do pudełka na lunch, na później.

KORZYŚCI mało kalorii • mało tłuszczu • wit. C • kwas foliowy • 3 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 254 kcal • 6 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 36 g węglowodanów • 7 g cukru • 6 g błonnika • 12 g białka • 1,1 g soli



gf wskazówka

Nasze lunchowe i kolacyjne przepisy nie wymagają zbyt wiele pracy, a przygotowanego z nich jedzenia wystarczy na dwa dni; możesz też wszystkie te potrawy przygotować z wyprzedzeniem w weekend.



Dorsz zapiekany z kozim serem i tymiankiem

Ta szybka potrawa na lunch jest idealnym sposobem na to, aby wprowadzić do diety wysokobiałkową białą rybę oraz szpinak, będący źródłem witaminy K, która wzmacnia kości.



LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 min PRZYZRĄDZANIE: 12 min

1 łyżeczka oleju rzepakowego
1 ząbek czosnku, starty
200 g szpinaku
2 (po 125 g każdy) filety dorsza
25 g miękkiego sera koziego
2 pomidory, każdy pokrojone w 3 grube plastry
kilka listków tymianku, do podania

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Na patelni teflonowej rozgrzej olej, dodaj czosnek i szybko go przesmaż, aby trochę zmiażdżył. Dodaj szpinak i mieszaj do czasu, aż zmiażdży. Następnie rozłóż szpinak na dnie dwóch naczynek do zapiekania, a na wierzchu umieść filety z dorsza. Rozsmaruj na nich kozi serek i przykryj plasterkami pomidora.
2 Posyp filety listkami tymianku, po czym piecz je przez 10 minut, aż mięso da się z łatwością podzielić na płatki. Podawaj w naczynkach, w których się piekły.

KORZYŚCI zdrowe • mało kalorii • mało tłuszczu • wit. C • kwas foliowy • błonnik • 2 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 200 kcal • 8 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 3 g węglowodanów • 3 g cukru • 2 g błonnika • 26 g białka • 0,5 g soli



Sałatka tabbouleh z brązowego ryżu z jajkami i pietruszką

Gotowanie ryżu z dodatkiem tymianku i selera naciowego sprawia, że nabiera on intensywniejszego smaku. Jeśli podasz go z jajkami, otrzymasz szybki lunch. Bez jajek będzie stanowił wspaniały dodatek do chudej jagnięciny lub kurczaka.



LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 min PRZYZRĄDZANIE: 20 min

75 g brązowego ryżu basmati
świeża gałązka tymianku
160 g selera naciowego, posiekanego
2 duże jajka
1 łyżeczka bulionu warzywnego w proszku
1 mała cytryna, zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok
1 mała czerwona cebula, posiekana
3 łyżki posiekanej pietruszki
pestki z 1/2 granatu

1 Gotuj ryż razem z tymiankiem i selerem przez 20 minut, aż zmięknie. W międzyczasie ugotuj też jajka (przez 7 minut), po czym przelej je zimną wodą i ostrożnie obierz.

2 Odcedź ryż i wsyp go do miski. Dodaj bulion w proszku, skórkę oraz sok z cytryny i cebulę, porządnie wymieszaj i posyp całość pietruszką oraz pestkami granatu. Nałóż na talerze lub do pudełek na wynos, po czym pokrój jajka w ćwiartki i rozłóż je na wierzchu.

KORZYŚCI zdrowe • mało kalorii • mało tłuszczu • błonnik • wit. C • kwas foliowy • błonnik • 2 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 304 kcal • 9 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 39 g węglowodanów • 10 g cukru • 6 g błonnika • 15 g białka • 0,5 g soli



Salatka makaronowa **z fasolką** **szparagową,** **pomidorami** **i oliwkowym** **dressinglem**

Jeśli zmudziły ci się dressingi na bazie cytryny i oliwy, pokochasz tę wersję z dodatkiem pomidora. Co więcej, zwiększysz codzienne spożycie warzyw do trzech porcji.

WEGAŃSKIE

325
PORCJIMAŁO
KALORII**LICZBA PORCJI: 2****PRZYGOTOWANIE: 10 min****PRZYZRĄDZANIE: 12 min****75 g pełnoziarnistego makaronu penne (rurki)****160 g zielonej fasolki szparagowej, podzielonej na krótsze kawałki****1 duża czerwona cebula, przekrojona na pół, a potem pokrojona w plastry****2 pomidory, posiekane****1 łyżka oleju rzepakowego****2 łyżki octu jabłkowego****10 g listków bazylii****4 oliwki (my użyliśmy Kalamata), posiekane****duża garść rukoli**

1 Wrzuć makaron do garnka z wrzącą wodą i gotuj przez 5 minut. Dodaj fasolkę oraz cebulę, doprowadź wodę z powrotem do wrzenia i gotuj

wszystko razem jeszcze przez 5 minut.

2 W tym czasie umieść pomidory w misce, dodaj olej, ocet oraz bazylię (zachowaj kilka listków), po czym zmiksuj wszystko z pomocą blendera ręcznego na dressing.

3 Odcedź makaron i fasolkę, dodaj do nich dressing oraz oliwki i porządnie wymieszaj. Nałóż salatkę na talerze i przybierz listkami bazylii oraz rukolą lub zapakuj ją do pudełka, wstaw do lodówki, a gdy się schłodzi, dodaj bazylię oraz rukolę. Salatkę przechowuj w lodówce nie dłużej niż dzień.

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

PORCJA ZAWIERA: 265 kcal • 8 g tłuszczu

• 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych

• 36 g węglowodanów • 10 g cukru • 9 g błonnika



Zupa grzybowo- ziemniaczana

Z tego przepisu otrzymasz tyle sycącej, pełnej warzyw zupy, że wystarczy ci jej na drugi dzień na lunch.



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

1 łyżka oleju rzepakowego
2 duże cebule, przekrojone na pół
i pokrojone w plastry
20 g suszonych borowików

3 łyżeczki bulionu warzywnego w proszku
300 g brązowych pieczarek
3 ząbki czosnku, drobno starte
300 g ziemniaków, pokrojonych
w kosteczkę
2 łyżeczki świeżego tymianku
4 marchewki, pokrojone w kosteczkę
2 łyżki posiekanej pietruszki
8 łyżek jogurtu bio
55 g orzechów włoskich, z grubsza
pokrojonych

1 W dużym garnku rozgrzej olej. Dodaj cebulę i smaż ją przez 10 minut, aż się lekko zrumieni. W międzyczasie zalej borowiki 1,2 litra wrzątku, dodaj bulion i wymieszaj.
2 Do garnka z cebulą dodaj pieczarki,

czosnek, ziemniaki, tymianek i marchewki i kontynuuj smażenie do czasu, aż pieczarki zmiękną i zaczną się rumienić.
3 Wlej wywar z suszonymi grzybami, przykryj garnek i gotuj zupę przez 20 minut. Następnie dodaj pietruszkę i mnóstwo czarnego pieprzu. Nalej zupę do misek i podawaj każdą porcję przybraną 2 łyżkami jogurtu i 1/4 orzechów włoskich. Resztę zupy możesz schować do lodówki i odgrzać na drugi dzień.

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

PORCJA ZAWIERA: 315 kcal • 15 g tłuszczu • 2 g nasyconych
kwasów tłuszczowych • 33 g węglowodanów • 17 g cukru
• 9 g błonnika • 12 g białka • 0,3 g soli

Usiądź do zdrowej kolacji

Jeśli usiądziesz wygodnie i poświęcisz jedzeniu trochę czasu, posiłek lepiej zostanie strawiony.



Biryani z jagnięciną, dynią i rajtą ogórkową

Zjedz połowę – resztę wstaw do lodówki, a potem odgrzej w mikrofalówce.



LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 min PRZYZRĄDZANIE: 25 min

4 chude steki jagnięce (ok. 400), oczyszczone z tłuszczu i błonek

2 ząbki czosnku, drobno starte

8 łyżeczek posiekanego świeżego imbiru

3 łyżeczki mielonej kolendry

4 łyżeczki oleju rzepakowego

4 cebule, pokrojone w plastry

2 czerwone papryczki chili, pozbawione pestek i posiekane

170 g brązowego ryżu basmati

320 g pokrojonej w kostkę dyni piżmowej

2 łyżeczki kuminu

2 łyżeczki bulionu warzywnego w proszku

ogórek o długości 20 cm, starty

100 ml jogurtu bio

4 łyżki posiekanej mięty, plus kilka listków

2/3 małego pęczka kolendry, posiekanej

1 Wymieszaj mięso ze startym czosnkiem, 2 łyżeczkami posiekanego imbiru oraz 1 łyżeczką mielonej kolendry i odstaw.

2 W garnku z powłoką nieprzywieralną rozgrzej 2 łyżeczki oleju. Dodaj cebule, resztę imbiru, papryczki chili i przesmaż wszystko szybko na dużym ogniu, aby wszystkie składniki zaczęły mięknąć. Dodaj ryż oraz dynię i, mieszając, smaż wszystko razem przez kilka minut. Dodaj resztę przypraw, wlej 500 ml wrzątku, dodaj bulion i wymieszaj. Przykryj garnek i gotuj wszystko na małym ogniu przez 20 minut.

3 W tym czasie wymieszaj w misce ogórek, jogurt oraz miętę, aby powstała rajta. Wstaw połowę do lodówki na później.

4 Na około 5 minut przed końcem gotowania ryżu, na patelni teflonowej rozgrzej resztę oleju, dodaj mięso i smaż je przez kilka minut, mieszając, aż się zrumieni, ale nadal będzie delikatne i soczyste. Dodaj do niego ryż z kolendrą, delikatnie przemieszaj i podawaj danie z rajtą ogórkową, przybrane kilkoma listkami mięty lub kolendry.

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

PORCJA ZAWIERA: 463 kcal • 15 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 49 g węglowodanów • 12 g cukru • 7 g błonnika • 30 g białka • 0,4 g soli



Pikante zapiekanki z kurczakiem i masłem orzechowym

Ziemniaki są bogate w witaminę C, są też dobrym źródłem potasu i witaminy B6. Jednak w przeciwieństwie do słodkich ziemniaków nie wliczają się one do 5 porcji warzyw i owoców zalecanych do dziennego spożycia, dlatego wzbogaciliśmy purée o fasolę cannellini, dzięki której jest ono także bogate w białko.



LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 15 min PRZYZRĄDZANIE: 1 godz.

500 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
2 puszki (po 400 g) fasolki cannellini, odcedzonej
3 łyżki posiekanej świeżej kolendry
1 łyżeczka chili w proszku

NADZIENIE Z KURCZAKA

2 łyżeczki oleju rzepakowego
2 łyżki drobno posiekanego imbiru
1 czerwona papryczka chili, pozbawiona pestek, jeśli nie lubisz zbyt ostrych potraw
2 łyżki nasion kuminu
2 łyżki mielonej kolendry
1 łyżeczka chili w proszku
400 g porów, pokrojonych w plastry
1 czerwona i 1 zielona papryka, oczyszczona z pestek i pokrojona w kostkę
2 duże piersi z kurczaka, bez skóry (ok. 400 g wagi całkowitej), pokrojone w kostkę
1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
2 łyżki koncentratu pomidorowego
2 łyżeczki bulionu warzywnego w proszku
3 łyżki masła orzechowego (bez dodatku cukru i oleju palmowego)
320 g brokułów

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Wrzuć ziemniaki na koszyk do gotowania na parze i gotuj je przez 15 minut, aż zmiękną.

W międzyczasie zacznij przygotowywać nadzienie z kurczaka. W garnku z powłoką nieprzywieralną rozgrzej olej, dodaj imbir oraz chili i smaż je na średnim ogniu, mieszając, aż zaczną mięknąć. Dodaj suche przyprawy, pory oraz papryki, wymieszaj i smaż, często mieszając, aż zmiękną.

2. Dodaj kurczaka i smaż go, często potrząsając patelnię, aż zacznie się rumienić, po czym dodaj pomidory, wciśnij trochę koncentratu pomidorowego i dodaj bulion wraz z 150 ml wody. Przykryj i gotuj wszystko przez 10 minut.

3. Wymieszaj masło orzechowe z 100 ml wody, po czym wlej otrzymaną miksturę do garnka i gotuj wszystko przez kolejne 5 minut. Przełóż nadzienie do dwóch płytłych naczyń do zapiekania o wymiarach 24 x 18 cm.

4. Aby przygotować purée, wsyp fasolę do miski, dodaj kolendrę oraz chili w proszku i wszystko porządnie rozgnieć. Dodaj ziemniaki i wymieszaj je z fasolą, tym razem tylko lekko je rozgniatając, aby purée było trochę grudkowate. Nałóż je na nadzienie w naczyniach i ostrożnie rozsmaruj, aby całkowicie przykryć nadzienie. Wstaw jedną zapiekankę do piekarnika na 35 minut.

5 W tym czasie ugotuj połowę brokułów i podaj je z zapiekanką. Drugą wstaw do lodówki razem z resztą brokułów i zachowaj je na inny dzień. Nieupieczoną zapiekankę przechowuj w lodówce do trzech dni. Upiecz ją w ten sam sposób, co pierwszą, dodając jedynie 15 minut do całkowitego czasu pieczenia.

KORZYŚCI zdrowe • mało tłuszczu • wit. C • kwas foliowy • żelazo • 5 z 5 porcji warzyw i owoców • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA: 523 kcal • 11 g tłuszczu • 2 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 54 g węglowodanów • 14 g cukru • 15 g błonnika • 43 g białka • 1,2 g soli



Meksykański makaron z awokado

To danie zawiera całe 5 z 5 zalecanych do dziennego spożycia porcji warzyw i owoców i jest przepyszne. Wykorzystaliśmy mieszankę różnokolorowych warzyw – czerwonych, pomarańczowych, żółtych i zielonych. Awokado jest bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza kwas oleinowy, który pomaga zwalczać różnego rodzaju stany zapalne.



LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 10 min PRZYZRĄDZANIE: 20 min

100 g pełnoziarnistego makaronu penne (rurki)

1 łyżeczka oleju rzepakowego

1 duża cebula, pokrojona w plastry, plus 1 łyżka drobno posiekanej

1 pomarańczowa papryka, oczyszczona z pestek i pokrojona w kostkę

2 ząbki czosnku, starte

2 łyżeczki łagodnego chili w proszku

1 łyżeczka mielonej kolendry

1/2 łyżeczki nasion kuminu

1 puszka (400 g) krojonych pomidorów

1 puszka (196 g) kukurydzy

1 łyżeczka bulionu warzywnego w proszku

1 awokado, pozbawione pestki i pokrojone w kostkę

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

garść kolendry, posiekanej, plus trochę do podania

1 Ugotuj makaron w osolonej wodzie tak, aby był al dente. W tym czasie w średniej wielkości garnku rozgrzej olej i dodaj plastry cebuli oraz paprykę. Smaż je, często mieszając, przez 10 minut, aż się zrumienią. Dodaj czosnek i przyprawy, wymieszaj, po czym dodaj pomidory, połowę puszek wody, kukurydzę i bulion; wymieszaj. Przykryj garnek i gotuj wszystko przez 15 minut.

2 W międzyczasie wymieszaj awokado z sokiem i skórką z limonki oraz posiekaną cebulą.

3 Odcedź makaron i wymieszaj go z sosem oraz kolendrą. Nałóż do misek, przybierz awokado oraz kolendrą i podawaj.

KORZYŚCI zdrowe • mało kalorii • mało tłuszczu • błonnik • wit. C • żelazo • 5 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 495 kcal • 15 g tłuszczu • 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 65 g węglowodanów • 26 g cukru • 18 g błonnika • 15 g białka • 0,4 g soli

Sałatka z buraków i halloumi z pestkami granatu i koperkiem



LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE: 15 min

PRZYZRĄDZANIE: 1-2 min

1 średniej wielkości czerwona cebula, przekrojona na pół i pokrojona w cienkie plastry

2 łyżki octu jabłkowego

2 pomarańcze

4 garście rukoli

2 ugotowane buraki, pokrojone w kostkę

olej rzepakowy, do smażenia

80 g pokrojonego w cienkie plastry halloumi, plastry

przekrojone na pół

80 g pestek granatu

2 łyżki pestek dyni

garść listków mięty

kilka łodyżek koperku, posiekanych

1 W misce wymieszaj cebulę z octem i odstaw. Z jednej pomarańczy wyciśnij sok, a drugą podziel na cząstki.

2 Nałóż na talerze kopczyki rukoli i rozsyp na nich kostki buraka oraz cząstki pomarańczy. Natrzyj patelnię teflonową odrobiną oleju, dodaj halloumi i smaż je przez około 30 sekund na stronę, aż się zrumieni.

3 Dodaj do cebuli sok pomarańczowy oraz nasiona granatu, wymieszaj, po czym nałóż je na rukolę, a na wierzchu rozłóż halloumi. Posyp całość pestkami dyni, listkami mięty oraz koperkiem i podawaj.

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

PORCJA ZAWIERA: 371 kcal • 18 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 29 g węglowodanów • 24 g cukru • 8 g błonnika • 20 g białka • 1,4 g soli



Steki z sosem gulaszowym i frytkami ze słodkich ziemniaków

Frytki ze słodkich ziemniaków, w przeciwieństwie do tych ze zwykłych ziemniaków, zaliczają się jako 1 z 5 zalecanych do dziennego spożycia porcji warzyw i owoców.



LICZBA PORCJI: 2 PRZYGOTOWANIE:
10 min PRZYZRĄDZANIE: 25 min

3 łyżki oleju rzepakowego, plus trochę do steków
250 g słodkich ziemniaków, obranych i pokrojonych w wąskie frytki
1 łyżka świeżych listków tymianku
2 małe cebule, przekrojone na pół i pokrojone w plastry (190 g)
1 zielona papryka, pozbawiona pestek i pokrojona w kostkę

2 ząbki czosnku, pokrojone w plastry
1 łyżeczka wędzonej papryki
85 g pomidorków czereśniowych, przekrojonych na pół
1 łyżka koncentratu pomidorowego
1 łyżeczka bulionu warzywnego w proszku
2 steki z polędwicy wołowej (po 125 g każdy), natartych niewielką ilością oleju rzepakowego
1 opakowanie (200 g) młodego szpinaku, lekko podduszonego w mikrofalówce lub w garnku

1 Nagrzej piekarnik do 240 st. C (220 st. C z termoobiegiem) i umieść kratkę na blasze do pieczenia. W misce wymieszaj słodkie ziemniaki z tymiankiem i 2 łyżeczkami oliwy, po czym rozsyp je na kratce i odstaw.

2 Na patelni teflonowej rozgrzej 1 łyżeczkę oliwy, dodaj cebulę, przykryj patelnię pokrywką i duś cebulę przez 5 minut. Zdejmij pokrywkę i wymieszaj – cebula powinna się już lekko przypalać. Dodaj zieloną paprykę i czosnek, przykryj ponownie patelnię i smaż wszystko przez kolejne 5 minut. Wstaw ziemniaki do piekarnika i piecz je przez 15 minut.

3 Podczas gdy ziemniaki się pieką, wymieszaj cebulę z papryką, wlej do nich 150 ml wody i dodaj pomidorki koktajlowe, koncentrat pomidorowy oraz bulion w proszku. Wymieszaj, przykryj i gotuj wszystko przez 10 minut.

4 Smaż steki na patelni teflonowej przez 2–3 minuty na stronę, w zależności od ich grubości. Po usmażeniu odstaw je na 5 minut, aby odpoczęły. Nałóż na talerze sos gulaszowy i na wierzchu umieść steki. Podawaj z frytkami ze słodkiego ziemniaka.

KORZYŚCI zdrowe • mało kalorii • mało tłuszczu • kwas foliowy • błonnik • żelazo • wit. C • 5 z 5 porcji warzyw i owoców

PORCJA ZAWIERA: 452 kcal • 14 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 43 g węglowodanów • 36 g cukru • 12 g błonnika • 33 g białka • 0,5 g soli





MAGAZYN

o stylowych wnętrzach

www.czasnawnetrze.pl

Przejrzyj i zamów na



Pomidory
nadziewane
ryżem z pesto



Halloumi
z bulgurem,
cieciorką i rukolą



LEKKIE KOLACJE w 30 minut

A nawet szybciej! I mimo, że są błyskawiczne w przygotowaniu,
to zawierają też mnóstwo wartościowych składników
odżywczych, a na dodatek są lekkostrawne.



Ciabatta z kozim serem i cukinią



Meksykańska zupa
ze słodkich ziemniaków

WSKAZÓWKA Kuskus, komosa lub mieszanka różnych zbóż też świetnie sprawdzi się w tym przepisie. Alternatywą bogatą w białko będą dwie puszki zielonej soczewicy.



**Halloumi z bulgurem,
cieciorką i rukolą**

ILOŚĆ PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE
10 min **PRZYZRĄDZENIE** 20 min

200 g kaszy bulgur
250 g sera Halloumi, pokrojonego
w 8 plasterków
5 łyżek oliwy z oliwek
skórka i sok z 2 limonek
1 łyżeczka słodkiej papryki
400 g cieciorzki z puszki, odsączo-
nej i przepłukanej
70 g rukoli

1 Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. W tym czasie smaż ser na 2 łyżkach oliwy przez 3–4 minuty z każdej strony, aż się zezłoci i zacznie być chrupki.
2 Wymieszaj skórkę i sok z limonki, paprykę i pozostałą oliwę, po czym wymieszaj taki dressing z kaszą, używając widelca. Wymieszaj z cieciorzka i rukolą, a następnie podawaj ze smażonymi plastrami halloumi.

KORZYŚCI 1 z 5 porcji warzyw i owoców
dziennie

PORCJA ZAWIERA 531 kcal • 23 g białka
• 47 g węglowodanów • 27 g tłuszczu
• 12 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 3 g błonnika • 1 g cukru • 2,3 g soli

Pomidory nadziewane ryżem z pesto

ILOŚĆ PORCJI 3 PRZYGOTOWANIE
10 min **PRZYZRĄDZENIE** 20 min

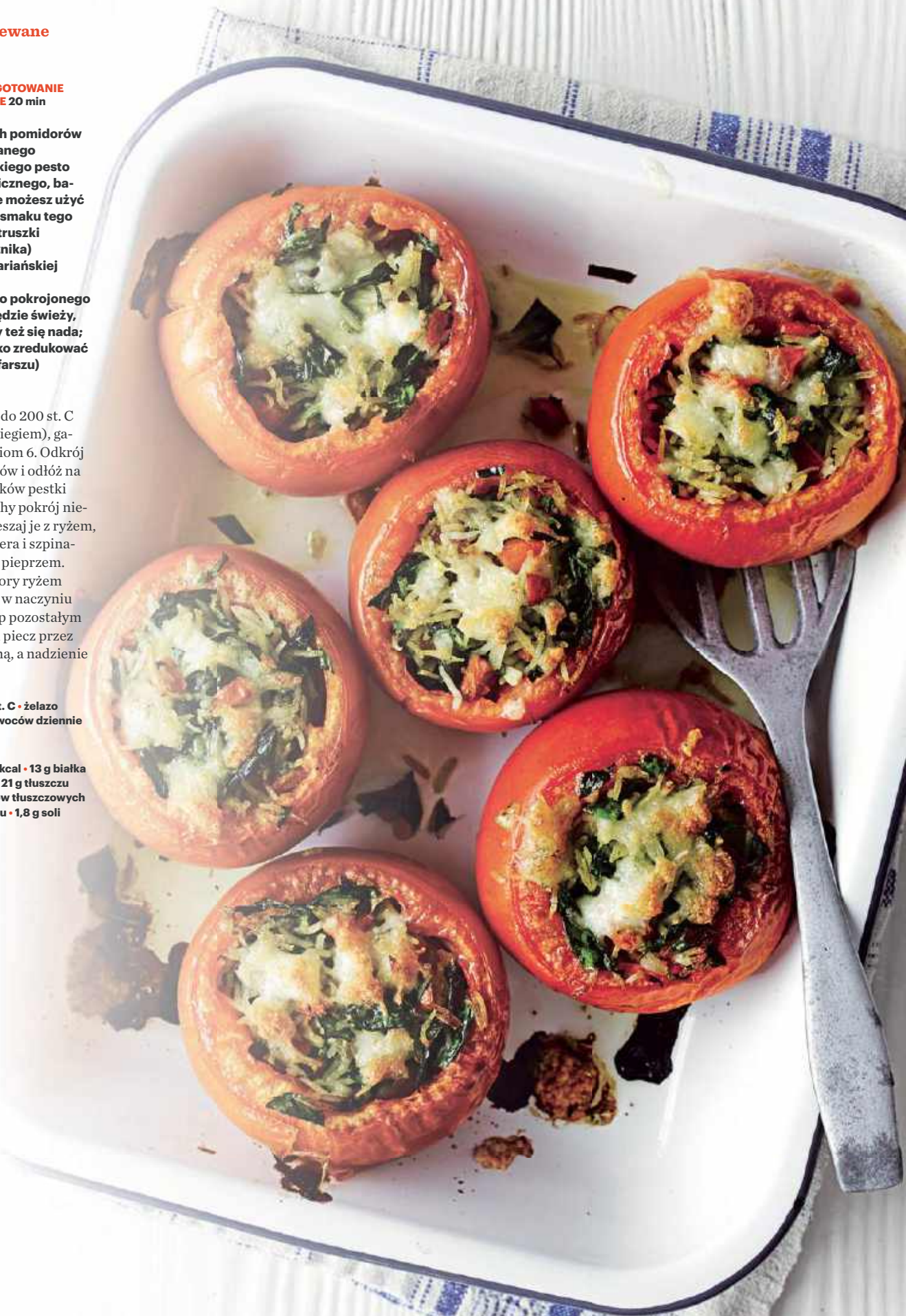
6 dużych, mięsistych pomidorów
250 g ryżu, ugotowanego
3 łyżki wegetariańskiego pesto
(my użyliśmy organicznego, ba-
zylowego pesto, ale możesz użyć
innego, ulubionego smaku tego
sosu, np. z natki pietruszki
i prażonego słonecznika)
100 g starej wegetariańskiej
mozzarelli
80 g szpinaku, grubo pokrojonego
(najsmaczniejszy będzie świeży,
ale siekany mrożony też się nada;
trzeba go będzie tylko zredukować
przed dodaniem do farszu)
1 łyżka oliwy

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C
(180 st. C z termoobiegiem), ga-
zowy nastaw na poziom 6. Odkrój
wierzchy z pomidorów i odłóż na
bok. Wyjmij ze środków pestki
i wyrzuć je, a wierzchy pokrój nie-
zbyt drobno. Wymieszaj je z ryżem,
pesto, większością sera i szpina-
kiem. Dopraw solą i pieprzem.

2 Nafaszeruj pomidory ryżem
i ułóż je dość ciasno w naczyniu
do zapiekania. Posyp pozostałym
serem, skrop oliwą i piecz przez
20 minut, aż zmiękną, a nadzienie
zacznie wrzeć.

KORZYŚCI błonnik • wit. C • żelazo
• 1 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie
• bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 381 kcal • 13 g białka
• 36 g węglowodanów • 21 g tłuszczu
• 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 6 g błonnika • 9 g cukru • 1,8 g soli



**Ciabatta z kozim serem
i cukinią****IŁOŚĆ PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE**
10 min **PRZYZRĄDZENIE** 5 min

1 duża cukinia, przekrojona na pół,
a następnie w cienkie plasterki
(wzdłuż)
2 łyżki oliwy z oliwek
1 ciabatta, przekrojona na pół
wzdłuż i wierz
1 ząbek czosnku, przekrojony
na pół
skórka i sok z 1 cytryny
75 g miękkiego koziego sera
(my użyliśmy Capricorn)
mały pęczek bazylii, drobno
porwany
sałatka, do podania (opcjonalnie)

1 Skrop plasterki cukinii odrobiną
oliwy. Smaż na gorącej patelni grill-
lowej (lub zwykłej) przez ok. 2 mi-
nuty z każdej strony, aż zmięknie.
Zrób tosty z ciabatty i posmaruj
ją czosnkiem.

2 Wymieszaj sok z cytryny
z pozostałą oliwą i odrobiną soli
z pieprzem. Posmaruj ciabattę
serem, na wierzchu ułóż cukinię
i skrop dressingiem. Posyp skórką
z cytryny i bazylią. Podawaj z sałat-
ką, jeśli lubisz.

KORZYŚCI kwas foliowy • wit. C • 1 z 5
porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA 428 kcal • 17 g białka
• 37 g węglowodanów • 24 g tłuszczu
• 9 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 4 g błonnika • 4 g cukru • 1,5 g soli

Meksykańska zupa ze słodkich ziemniaków

IŁOŚĆ PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE
15 min **PRZYZRĄDZENIE** 15 min

1 łyżka oleju
1 cebula, drobno posiekana
1 łyżka pasty chipotle
1 kostka bulionu warzywnego
750 g słodkich ziemniaków,
obratych i startych
półtłusta śmietana
listki kolendry i 4 kromki chleba
z chrupiącą skórką (smaczny
będzie wstawiony na chwilę
do piekarnika lub zapiekacza
i przypieczony w wysokiej
temperaturze), do podania

1 Zagotuj wodę w czajniku. W tym czasie na głębokiej patelni rozgrzej olej i usmaż cebulę na półmiętko. Wymieszaj z pastą chipotle i smaż jeszcze 1 minutę.

2 Rozpuść kostkę w 1,2 litra wrzątku, po czym przelej na patelnię i dodaj ziemniaki. Zagotuj, zmniejsz ogień i pozwól pyrkać pod przykryciem przez ok. 10 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Zmiksuj blenderem ręcznym na gładką masę.

3 Rozdziel zupę między 4 miseczki i podawaj z kleksem śmietany, posypaną listkami kolendry i z kromką chrupiącego chleba.

KORZYŚCI można zamrażać • mało tłuszczu • błonnik • wit. C • 2 z 5 porcji warzyw i owoców dziennie

PORCJA ZAWIERA 221 kcal • 3 g białka
• 42 g węglowodanów • 5 g tłuszczu
• 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych
• 7 g błonnika • 13 g cukru • 1 g soli

WYDANIA SPECJALNE O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



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



Comfort food

P O W Ł O S K U

Bartek Kieżun zabierze Was dziś w fascynującą podróż po smakach Italii. Z jego „Italii do zjedzenia” – książki, która zawiera wszystko, czego mogą oczekiwać wielbiciele kuchni włoskiej – wybraliśmy przepisy idealne na zimę: rozkosznie smakowite i sycące klasyki, które łatwo jest samodzielnie powtórzyć.

tekst, przepisy i zdjęcia **BARTEK KIEŻUN** *stylizacja potraw* **PRZEMEK KRUPSKI**

zdjęcie autora **PRZEMEK KRUPSKI**

Alora!

Lubię jedzenie, podróżowanie i sztukę – gdybym miał wybrać, co jest na miejscu pierwszym, to bym poległ – dlatego kiedy tylko mogę, łączę te trzy przyjemności! Dlatego proponuję bardzo osobiste, bo inaczej nie umiem, połączenie książki kucharskiej i przewodnika po Italii, połączenie historii kuchni i historii sztuki ujętych w krótkie opowieści, uzupełnione moimi zdjęciami robionymi podczas prawie

dziesięciu lat podróży do Włoch. Dlaczego ciągnie mnie do Italii tak bardzo? Powiem krótko: z miłości. Do południowego słońca, do tego szczególnego koloru, jakiego nadaje miastu marmur i trawertyn, z miłości do makaronu i pomarańczy, i z powodu tego, że powietrze nigdzie nie pachnie tak jak we Włoszech. Dlatego, że nie umiem żyć bez rzymskich kościołów i flaków po florencku, bez neapolitańskiego chaosu i weneckiej wilgoci. Ot i tyle!

Bartek Kieżun

Flaki po florencku

Sprawa z flakami mogłaby być prosta, ale taka nie jest. Te tokańskie mają bowiem swoje zasady! Trippa alla fiorentina to oczywiście flaki po florencku.

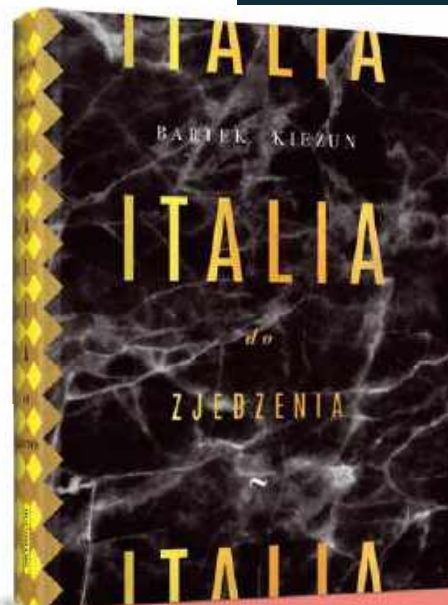
Lampredotto poniekąd też, ale o ile w pierwszym przypadku mówimy o krowim żołądku w całości, o tyle lampredotto to tylko trawieniec, czyli żołądek właściwy. Trippa jest przyrządzana z dodatkiem pomidorów, lampredotto gotuje się w rosole doprawionym ziołami. Do tego odrobina salsa verde albo nieco parmigiano. Na ulicy u trippaiolo dostajemy taki zestaw w bułce i tyle. W restauracji do flaków podaje się podpieczony chleb natarty czosnkiem i skropiony świetną regionalną oliwą. No i jest fantastycznie.

Składniki na 8 bułek:

Ok. 1 kg surowego żołądka krowiego
400 g posiekanych pomidorów
z puszki zimą, świeżych łatek
100 g parmigiano reggiano
Duża cebula
Duża marchewka
Łodyga selera naciowego
2 ząbki czosnku
50 g masła
50 ml oliwy

Liście laurowe,
Liście lubczyku
Świeża bazylia
Ziele angielskie
Sól i pieprz
Dobre bułki

Żołądek płuczemy dokładnie, wkładamy do garnka z zimną wodą, dodajemy liście laurowe i zagotowujemy. Po kwadransie wyłączamy gaz i odstawiamy do wystygnięcia. Potem zmieniamy wodę, wrzucamy lubczyk oraz ziele angielskie i znów zagotowujemy. Po kwadransie wyłączamy, odstawiamy do wystygnięcia i powtarzamy procedurę, tym razem dodając bazylie i soląc wodę. Tak przygotowane mięso kroimy w paski. Na patelni rozgrzewamy masło z oliwą i przesmażamy czosnek z cebulą. Dodajemy startą na dużych oczkach marchewkę. Wrzucamy pokrojone mięso. Mieszmamy i smażymy na małym ogniu, by wszystkie smaki się połączyły. Dusimy do miękkości. Doprawiamy świeżo zmieloną pieprzem. Trippa najlepiej podać z młodym, zadziornym sangiovese, którego kwasowość świetnie połączy się z kwasowością pomidorów — sprawdzone!



Nowe, rozszerzone wydanie bestsellerowej książki Bartka Kieżuna (znanego w blogosferze jako Krakowski Makaroniarz) – „Italia do zjedzenia” – to wyjątkowe połączenie książki kulinarnej i subiektywnego przewodnika po Włoszech. W środku znajdziemy historię kuchni i sztuki opatrzoną zdjęciami z licznych podróży autora do Italii.

Pozycja została nagrodzona Nagrodą Magellana 2018, za najlepszy przewodnik kulinarny roku. Otrzymała również nominację do Nagrody Gourmand Awards, czyli książkowych Oskarów. Książka ukazała się nakładem wydawnictwa BUCHMANN.



Grzyby na maśle

Porcja dla 5 osób:

250 g kurek, borowików lub podgrzybków
2 ząbki czosnku
100 g masła
20 listków rozmarynu
Sól i pieprz

Na rozgrzane masło wrzucamy pokrojony w plastry czosnek i rozmaryn, po chwili dodajemy oczyszczone grzyby, małe w całości, większe kroimy na połówki lub ćwiartki. Smażymy około 10 minut, podrzucając grzyby na patelni. Na koniec doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z gorącymi kluseczkami.



Sycylijskie Cannoli

Składniki na 20–25 sztuk
(zależy od stopnia rozwałkowania ciasta):

Ciasto:

500 g mąki
50 g smalcu
100 ml octu winnego
100 ml marsali
50 g cukru
Łyżka kakao
Szczypta soli

Nadzienie:

1 kg mocno odcisniętej ricotty
300 g cukru
100 g czekolady 70%, najlepiej z Modiki

Duża szczypta cynamonu

Zagniatamy ciasto. Powinno być zwarte i gładkie. Odstawiamy je, by chwilę odpoczęło. Do drugiej miski wkładamy ricottę, wysypujemy cukier i drobno posiekaną czekoladę, możemy dodać odrobinę cynamonu. Mieszmamy delikatnie rękoma. Farsz odstawiamy do lodówki. Ciasto wałkujemy cienko i wycinamy koła o średnicy 8 cm. Nawijamy je na wałek, końcówki, które będziemy sklejać, smarujemy odrobiną wody i dokładnie łączymy. Chodzi o to, by nie pękły podczas smażenia. Smażymy na rozgrzanym oleju, aż cannoli zrobią się złote. Dobrze jest to robić na cztery ręce, ponieważ obracają się łżejszą stroną do góry i czasem trzeba je podtrzymać, by usmażyły się równomiernie. Ściągamy i odkładamy do wystudzenia. Smażymy kolejne. Usmażone ciastka faszerujemy kremem z ricotty (przyda się rękaw cukierniczy lub specjalna tuba do kremów) i ozdabiamy skórką pomarańczową lub tłuczonymi pistacjami.



Ciasteczka cytrynowe

Składniki na około 30 ciasteczek:

300 g mąki pszennej
100 g masła
100 g cukru
1 jajko „zerówka”
1 duża cytryna
7 g proszku do pieczenia
Cukier kryształ i cukier puder do obtoczenia ciasteczek

Masło z cukrem ubijamy mikserem na krem przez około 10 minut. Dodajemy jajko i dokładnie mieszamy. Dokładamy skórkę cytrynową oraz wyciśnięty z cytryny sok i dalej miksujemy. Powoli, nie przerywając mieszania, wysypujemy połowę mąki i proszek do pieczenia. Pozostałą mąkę musimy wmieszać w ciasto łyżką. Wstawiamy je do lodówki na mniej więcej pół godziny. Po tym czasie z ciasta szybko formujemy kuleczki wielkości orzechów włoskich. Obtaczamy każdą najpierw

w kryształach, a potem w pudrze i pieczemy około kwadransa w rozgrzanym do 180°C piekarniku. Mnie najbardziej smakują te zupełnie białe!





O autorze

Bartek Kieżun – dziennikarz kulinarny i bloger. Z wykształcenia antropolog kultury, z zamiłowania kucharz. Miłośnik książek, nie tylko kulinarnych. Publikuje w magazynie Kukbuk, stale współpracuje z Radiem Kraków i portalem Wirtualna Polska. W przerwach w pisaniu i gotowaniu prowadzi Miejsce Sklep – galerię z polskim dizajnem lat sześćdziesiątych. Absolwent krakowskiej Szkoły Sommelierów. Pierwszy polski zdobywca Barilla Cup. Jako kucharz gotuje i karmi, prowadzi warsztaty, organizuje kolacje degustacyjne oraz sędziuje na konkursach kulinarnych.

Pieczony boczek z koprem włoskim

Jak Italia długa i szeroka, na stołach nie brakuje porchetty. Zdarza się, że pokrojone w cienkie plastry mięso to jakiś konkretny kawałek pieczonej wieprzowiny, a bywa, że do pieca wędruje całe złusowane prosię. Za każdym razem jednak jest to niesamowicie smaczne!

Składniki na porządną ucztę dla 10 osób inaczej nie oplaca się robić porchetty:
2 kg chudego surowego boczku,

Gnocchi

Porcja dla 5 osób:
1 kg obranych ziemniaków
2 żółtka
2 łyżki tartego grana padano
Mniej więcej szklanka mąki

Zaczynamy od klusek. Ziemniaki gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Żeby gnocchi nie były twarde, ciasto wyrabiamy

krótco, nie przesadzając z dosypywaniem mąki — to ważne. Jeszcze ciepłe ziemniaki przeciskamy przez praskę. Do miski wrzucamy też żółtka i ser, dosypujemy mąkę i mieszamy, tak by połączyć wszystkie składniki. Jeśli ciasto klei się do rąk i nie da się ulepić kuleczki, dosypujemy odrobinę mąki. Kluski formujemy szybko dłońmi zwilżonymi oliwą. Odkładamy na blat wysypany mąką.



ewentualnie łopatki wieprzowej
150 g pancetty lub wędzonego boczku
50 g ziaren kopru włoskiego
Główka kopru włoskiego
Duża gałązka rozmarynu
Główka czosnku
Po łyżeczce: pieprzu, goździków
i świeżo tartej gałki muskatołowej
Kieliszek białego wina
Oliwa
Grappa
Sól
Cytryna
Młode cebulki

Pancettę (lub wędzony boczek) i czosnek drobno siekamy. Dodajemy pieprz, utłuczone w moździerzu goździki, świeżo tartą gałkę oraz rozmaryn. Wlewamy

grappę i oliwę. Dokładnie mieszamy. Główkę kopru siekamy drobno. Surowy boczek rozkładamy na blacie chudsza częścią do góry. Nacieramy mięso mieszaną przypraw. Posypujemy posiekanym fenkułem. Zwijamy boczek w ciasny rulon i obwiązujemy sznurkiem lub wciskamy w siatkę wędzarniczą. Całość układamy w formie. Okładamy resztką farszu, skrapiamy oliwą i odkładamy do zamarynowania na 24 godziny. Po wyciągnięciu z lodówki skrapiamy białym winem, dodajemy dla aromatu młode cebulki oraz cytrynę w ćwiartkach i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 3 godziny. Mięso powinno być idealnie miękkie. Podajemy pokrojone w cienkie plastry.

PAELLA

Każdego miesiąca Orlando Murrin, legendarny szef kuchni Good Food, dzieli się z nami szybkim przepisem, z którego przygotujesz imponujący przysmak.

zdjęcia **TOM REGESTER**

Paellę łatwiej jest przygotować niż risotto – po pierwsze, nie wymaga całego tego procesu mieszania – i jest od niego daniem znacznie bardziej satysfakcjonującym w zimowy wieczór. Bez krzty wahania prezentuję tu wersję paelli tak prostą w przygotowaniu i niezawodną, że praktycznie mógłbyś ją ugotować podczas swojej sjeści: cały proces odbywa się w piekarniku, w jednym naczyniu do zapiekania. To danie jest niezwykle uniwersalne i bardzo łatwo jest je zmodyfikować w zależności od tego, co masz w lodówce i co lubi twoja rodzina.

Możesz z łatwością zwiększyć lub zmniejszyć liczbę porcji (czas przyrządzania pozostanie ten sam) albo uczynić danie mniej lub bardziej luksusowym (mam tu na myśli szafran i krewetki). Podawaj ją na gorąco, prosto z naczynia, w którym się piekła, jako samodzielne danie lub z dodatkiem świeżego pieczywa i sałatką. Podkreślę jeszcze dwie rzeczy: musisz użyć ryżu do paelli – żaden inny się nie sprawdzi – i nie żałuj chorizo. Paellę najlepiej spożywać od razu po wyjęciu z piekarnika, kiedy jest jeszcze gorąca – po odgrzaniu stężeje i nie będzie już tak smaczna.

Paella z piekarnika

LICZBA PORCJI: 4 (z łatwością da się je podzielić na pół lub podwoić)

PRZYGOTOWANIE: 20 min **PRZYRZĄDZANIE:** 45 min

1 puszka (400 g) krojonych pomidorów

600 ml wywaru z kurczaka

1 łyżeczka wędzonej papryki

porządna szczypta szafranu

1 cebula, posiekana

1 ząbek czosnku, rozgnieciony lub posiekany

2 łyżki oliwy

300 g ryżu do paelli

4 udka z kurczaka (ze skórą lub bez kości), przekrojone na pół

200 g kiełbasy chorizo, pokrojonej w plastry

150 g surowych krewetek królewskich, na kilku

z nich pozostaw pancerz, jeśli lubisz

porządna garść zielonego groszku

1 cytryna, pokrojona w ćwiartki (opcjonalnie)



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

1 Nagrzej piekarnik do 220 st. C (200 st. C z termoobiegiem). Do żaroodpornego dzbanka lub miski wlej pomidory (razem z sokiem) oraz wywar, dodaj wędzoną paprykę i szafran, po czym wstaw miksturę do mikrofalówki i podgrzewaj ją na najwyższych obrotach przez 5 minut, aż będzie bardzo gorąca.

2 W dużej foremce do zapiekania umieść cebulę i czosnek, polej je oliwą i wymieszaj. Piecz w piekarniku przez 20 minut, aż zaczną się rumienić.

3 Dodaj ryż, kurczaka, chorizo oraz gorącą miksturę pomidorową, wymieszaj, przypraw wszystko porządnie do smaku i wstaw do piekarnika na kolejne 20 minut (bez przykrycia).

4 Następnie dodaj do ryżu krewetki oraz groszek i wymieszaj; krewetki w pancerzykach umieść na wierzchu. Wstaw potrawę z powrotem do piekarnika na 5–10 minut – ryż, kurczak i krewetki powinny być całkowicie ugotowane. Jeśli podajesz paellę z cytryną, ładnym akcentem będzie umieszczenie cząstek cytryny na wierzchu na 5 minut przed końcem pieczenia, aby się podgrzały i stały bardziej soczyste. Spróbuj, czy nie trzeba jeszcze potrawy przyprawić i od razu podawaj.

KORZYŚCI błonnik

PORCJA ZAWIERA: 642 kcal • 25 g tłuszczu • 10 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 68 g węglowodanów • 4 g cukru • 6 g błonnika • 34 g białka • 2,8 g soli

gf tak, jak lubisz...

● Jeśli masz pod ręką 250 g pomidorków czereśniowych, dodaj je do cebuli na etapie 2, pominię puskę pomidorów i zwiększ ilość wywaru z kurczaka do 1 litra.

● Możesz podkreślić smak potrawy, dodając do wywaru porządną szczyptę płatków chili oraz, jeśli masz go pod ręką, dodając posiekany rozmaryn na etapie 3.

● Masz ochotę na odrobinę kulinarnej ekstrawagancji? Tuż przed podaniem wmieszaj do paelli chlust sherry i dodaj porządną kawałek masła.

● Fani małży mogą dodać ich garść razem z krewetkami lub w ich zastępstwie. Wyrzucić wszelkie małże, które się nie otworzyły.



Skąd się wziął ten przepis?

Być może moja wersja nie jest czymś, co Hiszpanie by nazwali paellą, ale oni sami przyznają, że istnieje tyle metod przyrządzania tej potrawy, ilu jest kucharzy w Hiszpanii. Niektórzy mogliby przysiąc, że to danie rybne, inni z kolei upieraliby się, że powinna ona zawierać mięso królika, kurczaka lub ślimaki. W zależności od tego, kogo zapytasz możesz usłyszeć, że paellę powinien ugotować mężczyzna, lub że należy ją przyrządzić na ogniu, albo nawet że trzeba ją zjeść pod drzewem figowym.

Chińszczyzna na wynos według Johna

John Torode wybiera jeden z najbardziej popularnych przepisów z naszej strony internetowej i przyrządza potrawę na wzór chińszczyzny na wynos.

zdjęcie **DAVID MUNNS**

Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym

Z powodzeniem możesz w tym przepisie zastąpić mięso wieprzowe kurczakiem lub krewetkami.

**LICZBA PORCJI: 4 PRZYGOTOWANIE: 30 min plus
chłodzenie PRZYZRZĄDZANIE: 30 min.**

1 polędwica wieprzowa (ok. 500 g), oczyszczona
i pokrojona w kostkę 3x3cm
**olej rzepakowy lub inny roślinny, do głębokiego
smażenia**
ugotowany ryż lub makaron chiński, do podania

MARYNATA

1 łyżka sosu sojowego light
2 łyżki wina ryżowego do gotowania Shaoxing lub
wytrawnego sherry
1 ząbek czosnku, starty
kawałek imbiru wielkości kciuka, starty

PANIERKA

50 g skrobi kukurydzianej
1/2 łyżeczki soli
1 łyżeczka mielonego białego pieprzu
2 łyżeczki soli smakowej (my użyliśmy selerowej)
2 łyżeczki cukru

SOS

1 łyżka oleju
2 ząbki czosnku, posiekane
kawałek imbiru wielkości kciuka, posiekany
1 zielona lub czerwona papryka, z grubsza pokrojona
2 łyżki keczupu pomidorowego
4 łyżki octu ryżowego
1 łyżeczka oleju sezamowego

2 łyżki sosu sojowego light
1 łyżka drobnego cukru brązowego
1 puszka (300 g) kawałków ananasa
1 łyżka nasion sezamu

CIASTO

100 g mąki ryżowej
100 g skrobi kukurydzianej
1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 Wymieszaj pokrojoną polędwicę ze składnikami marynaty i odstaw na przynajmniej 15 minut lub wstaw do lodówki na kilka godzin. W osobnej misce wymieszaj składniki na panierkę. Odlej nadmiar płynu z kawałków wieprzowiny i wymieszaj je w panierce. Możesz to zrobić z godzinnym wyprzedzeniem.

2 Aby przygotować sos, w płytkim rondlu ustawionym na małym ogniu rozgrzej olej, dodaj czosnek, imbir oraz paprykę i smaż je do czasu, aż zaczną mięknąć. Teraz dodaj resztę składników z wyjątkiem sezamu. Doprowadź miksturę do wrzenia i gotuj przez kilka minut, aż zgęstnieje, po czym zdejmij ją z ognia. Aby przygotować ciasto, wymieszaj mąkę ze skrobią i z proszkiem do pieczenia, dodaj 200 ml wody i wymieszaj ponownie, aby powstało gładkie ciasto.

3 We frytownicy, w dużym garnku lub woku rozgrzej olej do temperatury 180 stopni (lub sprawdź temperaturę wrzucając na olej kapkę ciasta – jeżeli zacznie skwierczeć i się zrumieni w ciągu 20 sekund, temperatura jest odpowiednia). Zanurz kawałki zamarynowanej polędwicy w cieście (zrób to w dwóch lub trzech turach) i pozwól, aby ociekły z nadmiaru ciasta. Smaż polędwicę partiami, po około 5–6 minut lub do czasu, aż mięso i ciasto się zrumienią. Usmażone kawałki przekładaj na papierowy ręcznik kuchenny, aby odsączyć je z nadmiaru tłuszczu. Przed smaženiem kolejnej partii upewnij się, że tłuszcz ma odpowiednią temperaturę. Następnie pokryj usmażone kawałki mięsa sosem, posyp je sezamem oraz kolendrą i podawaj z ryżem lub makaronem.

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

PORCJA ZAWIERA: 650 kcal • 23 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów
tłuszczowych • 75 g węglowodanów • 20 g cukru • 3 g błonnika • 31 g białka
• 3,7 g soli

Każdego miesiąca znakomity szef kuchni i redaktor współpracujący z Good Food, John Torode, wybiera jeden z najpopularniejszych przepisów z naszej strony internetowej i przyrządza potrawę w udoskonalonej formie.

 @JohnTorode1





Uniwersalne

Pesto z pieczonej papryki i zielonej pietruszki

ILOŚĆ PORCJI 4 PRZYGOTOWANIE 10 min

Do przygotowania pesto wykorzystaj słoik pieczonej papryki o wadze 290 g. Odcedź z zalewy i przełóż paprykę do malaksera. Dodaj dużą garść zielonej pietruszki, 75 g niesolonych orzeszków nerkowca, 1 duży posiekany ząbek czosnku i 2 łyżki oliwy. Zmiksuj, aby otrzymać konsystencję pesto, a następnie przypraw do smaku solą i pieprzem, dodaj 50 g startego parmezanu (lub jego wegańskiego odpowiednika) i wymieszaj.

KORZYŚCI wapń • witamina C • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 289 kcal • 13 g białka • 3 g węglowodanów

• 25 g tłuszczu • 7 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g błonnika
• 2 g cukru • 0,5 g soli



sosy

Pesto z rukwi wodnej i migdałów

ILOŚĆ PORCJI 2 PRZYGOTOWANIE 10 min

Przełóż 85 g rukwi wodnej do malaksera, dodaj 1 posiekany ząbek czosnku i miksuj, aż wszystko będzie drobno zmiksowane. Dodaj 3 łyżki startego parmezanu (lub jego wegańskiego odpowiednika), 25 g uprażonych płatków migdałowych, 4 łyżki oliwy extra vergine, 1 łyżkę soku z cytryny oraz 1/2 łyżeczki cukru. Przypraw porządnie solą oraz pieprzem i zmiksuj na gładkie purée.

KORZYŚCI wapń • witamina C • bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 387 kcal • 13 g białka • 3 g węglowodanów, 36 g tłuszczu • 8 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 1 g błonnika • 2 g cukru • 0,5 g soli



WSKAZANIE

Zamiast nerkowców spróbuj migdałów blanszowanych. A jeśli masz ochotę na grecki smak, zamiast parmezanu dodaj fetę.

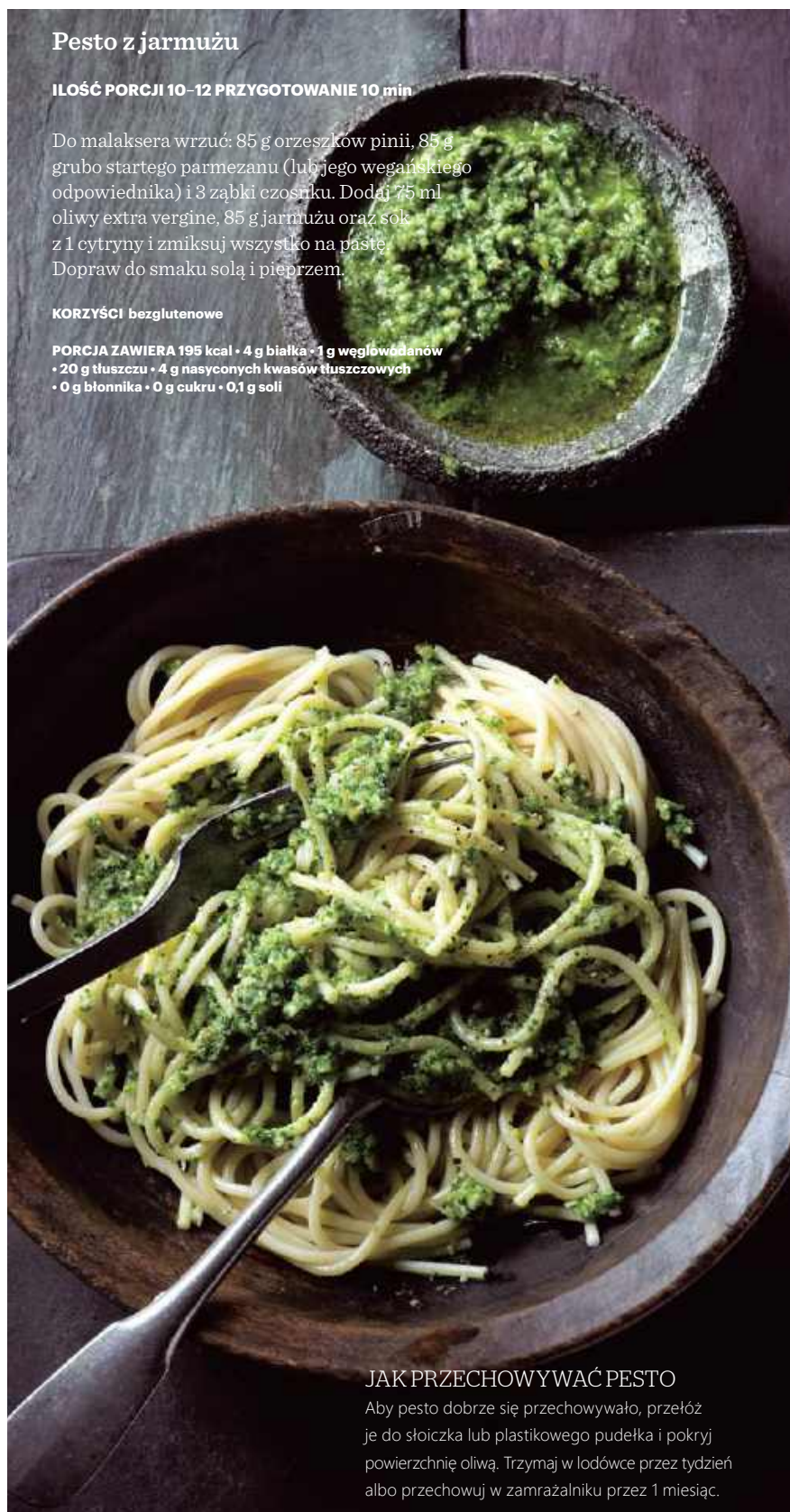
Pesto z jarmużu

ILOŚĆ PORCJI 10-12 PRZYGOTOWANIE 10 min

Do malaksera wrzuć: 85 g orzeszków pinii, 85 g grubo startego parmezanu (lub jego wegańskiego odpowiednika) i 3 ząbki czosnku. Dodaj 75 ml oliwy extra vergine, 85 g jarmużu oraz sok z 1 cytryny i zmiksuj wszystko na pastę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KORZYŚCI bezglutenowe

PORCJA ZAWIERA 195 kcal • 4 g białka • 1 g węglowodanów • 20 g tłuszczu • 4 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 0 g błonnika • 0 g cukru • 0,1 g soli



JAK PRZECHOWYWAĆ PESTO

Aby pesto dobrze się przechowywało, przełóż je do słoiczka lub plastikowego pudełka i pokryj powierzchnię oliwą. Trzymaj w lodówce przez tydzień albo przechowuj w zamrażalniku przez 1 miesiąc.

Wegański smakołyk

Podziel się przepisem

Uwielbiamy przeglądać Wasze przepisy. Ty też zajrzyj na bbcgoodfood.com i podziel się swoimi kulinarnymi kreacjami.

przepis **KATIE SIDDONS** zdjęcie **EMMA BOYNS**

Wegańskie ciasto cytrynowe

To wegańskie ciasto jest lekkie, puszyste i przyjemnie kwaskowe. Możesz też z powodzeniem zamienić mąkę i proszek do pieczenia na ich bezglutenowe zamienniki.

LICZBA PORCJI: 12 PRZYGOTOWANIE: 15 min PRZYZRĄDZANIE: 30 min

100 ml oleju roślinnego, plus trochę do natłuszczenia foremki
275 g mąki samorosnącej (lub dodaj 1/2 łyżeczki sody i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia na każde 150 g zwykłej mąki)
200 g drobnego cukru trzcinowego

1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 cytryna, zetrzyj z niej skórkę, z połowy wyciśnij sok
LUKIER
150 g cukru pudru
sok z 1/2 cytryny

1 Nagrzej piekarnik do 200 st. C (180 st. C z termoobiegiem). Natłuszc keksówkę (500 g) olejem i wyłóż ją papierem do pieczenia. Wymieszaj w misce mąkę, cukier, proszek do pieczenia i skórkę z cytryny. Dodaj olej, sok z cytryny oraz 170 ml zimnej wody i wymieszaj tak, by powstało gładkie ciasto.

2 Przelej miksturę do foremki. Piecz przez 30 minut lub do czasu, aż wetknięty w środek patyczek wyjdzie suchy. Po wyjęciu ciasta z piekarnika pozostaw je w foremce przez 10 minut, aby trochę przestygło, po czym wyjmij je i przełóż na kratkę, aby wystygło całkowicie.

3 Aby przygotować lukier, przesiej cukier puder do miski. Wmieszaj tyle soku z cytryny, aby powstał lukier na tyle gęsty, byś mógł nim polać ciasto (nie powinien być zbyt rzadki, ponieważ wtedy spłynie z ciasta).

KORZYŚCI wegańskie

PORCJA ZAWIERA: 276 kcal • 9 g tłuszczu • 1 g nasyconych kwasów tłuszczowych • 47 g węglowodanów • 29 g cukru • 1 g błonnika • 2 g białka • 0,3 g soli

Katie Siddons



„Ciasto cytrynowe jest zdecydowanie ulubionym wypiekiem mojej rodziny. Ponieważ jednak każdy z nas

musi przestrzegać różnych zaleceń dietetycznych, przestaliśmy je piec, gdyż większość przepisów na ten deser zawiera jajka. Miałam na nie jednak tak ogromną ochotę, że wymyśliłam swoją własną wegańską wersję.”

Zrób swój za'atar

Ta lewantyńska mieszanka przypraw jest niezwykle uniwersalna i bardzo łatwa do samodzielnego przygotowania.

przepis **MIRIAM NICE**
zdjęcie **WILL HEAP**

Za'atar

Jest jednym z podstawowych składników kuchni lewantyńskiej i Bliskiego Wschodu. Najprostszym sposobem na delektowanie się za'atarem jest zanurzenie kawałków ciepłej pity w oliwie, a następnie w za'atarze – dzięki tej pierwszej przyprawie przylgną do pieczywa. Ale na tym nie koniec: za'atar to także wspaniała przyprawa. Spróbuj posypać nim salatkę, jaja gotowane w koszulkach oraz humus albo całego kurczaka zanim wstawisz go do piekarnika.

LICZBA PORCJI: około 9 łyżek PRZYGOTOWANIE:
5 min PRZYZADZANIE: 2 min

2 łyżki kuminu
2 łyżki suszonego oregano
2 łyżki nasion sezamu
2 łyżki sumaku

1 Na suchą patelnię wsyp nasiona kuminu i praż je na małym ogniu do czasu, aż zaczną ładnie pachnieć. Następnie rozetrzyj je w moździerzu na proszek. Dodaj resztę składników plus 2 łyżeczki soli i 1 łyżeczkę mielonego czarnego pieprzu. Gotowy za'atar przechowuj w czystym słoiku lub szczelnie zamykanym pojemniku i zużyj w ciągu miesiąca.

KORZYŚCI wegańskie • bezglutenowe

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

Redaktor naczelna
Barbara Komorowska
barbara.komorowska@avt.pl

Współpracownicy:
Marta Karcz,
Małgorzata Świączkowska

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

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

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl

DTP
Jakub Tarnowski
jakub.tarnowski@avt.pl

Prenumerata
prenumerata@avt.pl

Kolportaż
Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Christine Hayes
Editor-in-Chief

Keith Kendrick
Magazines Editor

Martin Topping
Creative Director

BBC Worldwide, UK Publishing

Chris Kerwin
Publishing Director

Nicholas Brett
Director of Editorial Governance

Eva Abramik
Publishing Coordinator

Immediate Media Co Ltd

Martin Weiss
Chairman

Tom Bureau
CEO

Tim Hudson
Director of International Licensing and
Syndication

Anna Genevier
International Partners Manager

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

Źródłowe materiały publikacyjne
pochodzą z miesięcznika
brytyjskiego „GoodFood”

© Copyright 2019 AVT

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

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

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

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



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



Wydawnictwo AVT należy
do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 1/2019



Magazyn jest wydawany na licencji
brytyjskiego wydawnictwa
Immediate Media Co Ltd



oraz BBC Worldwide

Wybierz z naszych przepisów najlepsze dla siebie

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

Gwarantujemy
Tym przepisom
możesz zaufać!

Wszystkie receptury
publikowane w GoodFood
są starannie testowane
przed publikacją, dlatego
możesz mieć pewność,

że zadziałają zawsze, już od

pierwszego razu. Większość przepisów
powstaje w naszej kuchni testowej – tworzy
je zespół doświadczonych kucharzy.

Korzystamy też z podpowiedzi szefów kuchni,
znanych z programów telewizyjnych oraz
z książek kucharskich. Ale bez względu na
to, skąd bierzemy przepisy, każdy z nich jest
wnikliwie sprawdzany, zanim uznamy,
że może trafić na łamy magazynu. Ceniemy
Twój czas i pieniądze, dlatego gwarantujemy
doskonały rezultat za każdym razem, gdy
postanowisz przyrządzić coś, co zobaczyłeś
w którymś z naszych numerów.

Jak opracowujemy i testujemy receptury

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



Kuchnia +

**DONNA HAY DLA DZIECI:
OD PODSTAW DO PERFUKCJI
W KAŻDĄ NIEDZIEŁĘ O 11:30**

KUCHNIAPLUS.PL



**WSZYSTKIE
CHLEBY I BUŁKI
•BEZ•
KONSERWANTÓW**



Chleb drwaliński



Fińskie pieczywo
żytnie*



Butka twist*



Drożdżówka
z serem



Butka
6 ziaren*

**W LIDL CODZIENNIE MASZ DUŻY WYBÓR:
CO NAJMNIEJ 8 RODZAJÓW CHLEBA,
PONAD 15 RODZAJÓW BUŁEK
I PONAD 20 PRZEKAŚEK**



Chleb żytni
bez drożdży



Croissant maślany



Fińskie
pieczywo
owsiane*



Butka śniadaniowa fitness



Butka wiejska



Chleb na maślanec

eprasa.pl df69bb7ada

* Produkt dostępny w wybranych sklepach. Zapytaj o szczegóły przez formularz kontaktowy na stronie: www.lidl.pl/kontakt