

Agnieszka Jasińska

TO JUŻ PIĄTEK

pomysłowe przepisy na szybkie dania i przekąski
powstałe przy realizacji programu
"To już piątek" dla TVP3 Katowice



www.kulinarnenawigacje.pl

Gdyby leczenie nadwagi i otyłości, czyli odchudzanie było proste, to każdy z nas miałby wymarzoną sylwetkę. Ale to wielki trud, który wymaga silnej motywacji, konsekwencji i uporu w dążeniu do celu. Skuteczne odchudzanie oznacza zmianę nawyków żywieniowych i regularne ćwiczenia. Jednym słowem trzeba zmienić styl życia na bardziej aktywny.

Jedzenie jest przyjemnością. To prawda. Wiele osób powie jeszcze, że muszą jeść, żeby żyć. To też prawda, ale w tym stwierdzeniu tkwi już załączek usprawiedliwienia ewentualnej porażki próby położenia większej ilości jedzenia na talerzu. To właśnie rozkosz jedzenia, którą natura stworzyła, aby ułatwić nam przetrwanie, prowadzi do systematycznego zwiększania zapasów tłuszczu w organizmie człowieka.

Przekonanie, że kilkutygodniowe czy nawet kilkumiesięczne głodzenie się lub stosowanie konkretnej diety przyniesie zbawienny skutek jest zwykłą naiwnością.

Żeby odchudzanie było skuteczne z reguły nie wystarczy samo zredukowanie kaloryczności posiłków. Zmiana stylu życia oznacza także nowy nawyk, jakim jest systematyczny wysiłek fizyczny. Może to być marsz w parku lub - dla osób starszych - choćby człapanie. Nie pięć minut, ale najpierw pół godziny dwa razy w tygodniu, a później godzina co drugi dzień. Jeszcze lepiej jeśli może być to trucht, jazda na rowerze czy pływanie.

Agnieszka Jasińska - Finalistka Hell`s Kitchen Polska

Absolwentka międzynarodowych kursów kulinarnych. Kucharz i trener w gastronomii. Miłośniczka sezonowych produktów i smacznej kuchni. Pasjonatka tradycyjnych przepisów, które przygotowuje w nowoczesnym i zaskakującym wydaniu. Fotograf kulinarny współpracujący z magazynami kulinarno-podróżniczymi.

Gotująca pyszne dania w programie „To już piątek” oraz „Przepis na dziś” w TVP3 Katowice

PRZEPISY

ŚNIADANIE

KOKTAJL BANANOWY Z JOGURTEM.....	str. 7
KOKTAJL Z JABŁKA, GRUSZKI I PIETRUSZKI.....	str. 9
POMIDOROWA SHAKSHUKA.....	str. 11
DOMOWE PŁATKI Z MIODEM.....	str. 13
KANAPKOWA PASTA Z SOCZEWICY.....	str. 15
ORZECHOWY WEGAŃSKI SMALEC.....	str. 17
MARYNOWANE ŚLEDZIE W MIODZIE.....	str. 19
BASTA BEZJAJECZNA Z CIECIERZYCY.....	str. 21
DŻEM Z CEBULI.....	str. 23

OBIAD

Premiera przepisów z obiadami już 29.11.2019

NA SŁODKO

Premiera przepisów na słodko już 6.11.2019

ŚNIADANIE

*„Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem,
a kolację oddaj wrogowi.”*

przysłowie chińskie

„Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia” to nie kolejny banał. Ten poranny posiłek faktycznie jest najbardziej istotny. Daje Ci siłę na cały dzień oraz reguluje układ trawienny. To jednak nie wszystko, z badań wynika, że codzienne jedzenie śniadania jest w stanie uchronić Cię przed poważnymi chorobami.

Śniadanie chroni przed cukrzycą

Wiele badań połączyło wysokie ryzyko cukrzycy typu 2 z rezygnowaniem ze śniadań. Pożywne, zdrowe śniadanie reguluje łaknienie na resztę dnia. Metabolizm od samego rana jest pobudzony. Gdy przez dłuższy czas odpuszczamy sobie śniadanie, doprowadzamy do nadwrażliwości na insulinę, cukrzycy typu 2. oraz wysokiego ciśnienia krwi.

Śniadanie obniża ryzyko chorób serca

Jeśli od wielu lat nie jesz śniadań, narażasz się na problemy sercowe. Jesteś nimi zagrożony 27 proc. bardziej niż osoby, które codziennie rano jedzą. Udowodnili to naukowcy z Uniwersytetu Harvarda. Przez 16 lat monitorowali zdrowie ponad 25 tysięcy mężczyzn. Okazało się, że tych którzy rezygnowali ze śniadań znacznie częściej dotyczyły zawały i ataki serca.

Śniadanie pomaga się skoncentrować

Ostatnim plusem jedzenia śniadań jest to, że Twój mózg będzie pracował lepiej i sprawniej. Po nocy poziom cukru jest bardzo niski, a śniadanie bogate w białka oraz błonnik skutecznie i na długo go podnosi. Dzięki temu lepiej będziesz przyswajać wiedzę, a Twoja praca będzie znacznie bardziej efektywna.



KOKTAJL BANANOWY Z JOGURTEM

*Jeżeli masz rano mało czasu na śniadanie,
to tej koktajl zaspokoi poranny głód
przynajmniej do drugiego śniadania!*

Przygotowanie

Banany obierz i pokrój w mniejsze kawałki. Przełóż do blendera. Dodaj mleko roślinne i jogurt naturalny oraz miód i kakao. Wszystko razem zmiksuj do jednolitej konsystencji.

Składniki

- 2 banany
- 250 ml mleka migdałowego
- 5 łyżek jogurtu naturalnego
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka kakao



Rada:
Dodaj garść
płatków
owsianych i
zmiksować
całość!

KOKTAJL Z JABŁKA, GRUSZKI I PIETRUSZKI

Pietruszka jest w pierwszej trójce produktów zawierających najwięcej witaminy C. Koktajl jest dodatkowo bogaty w błonnik i jest pyszny!

Przygotowanie

Natkę, jabłko i gruszki umyj.

Z gruszek i jabłka wytnij gniazda nasienne. Pokrój w mniejsze kawałki i włóż do blendera. Zmiksuj na wysokich obrotach. Dodaj sok z limonki.

Przelej do szklanki.

Składniki

- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 1 gruszka
- 1 jabłko
- 300 ml wody albo więcej, zależnie jaką konsystencję lubisz
- 1/2 limonki
- 1 banan



Rada:
Zamiast słodkiej gruszki możesz użyć ogórka zielonego.

POMIDOROWA SHAKSHUKA

Słowo shakshuka oznacza „wielki bałagan”. Możesz dodać do dania fasolę lub dodać paprykę z cebulką. Stwórz swój „wielki bałagan”!

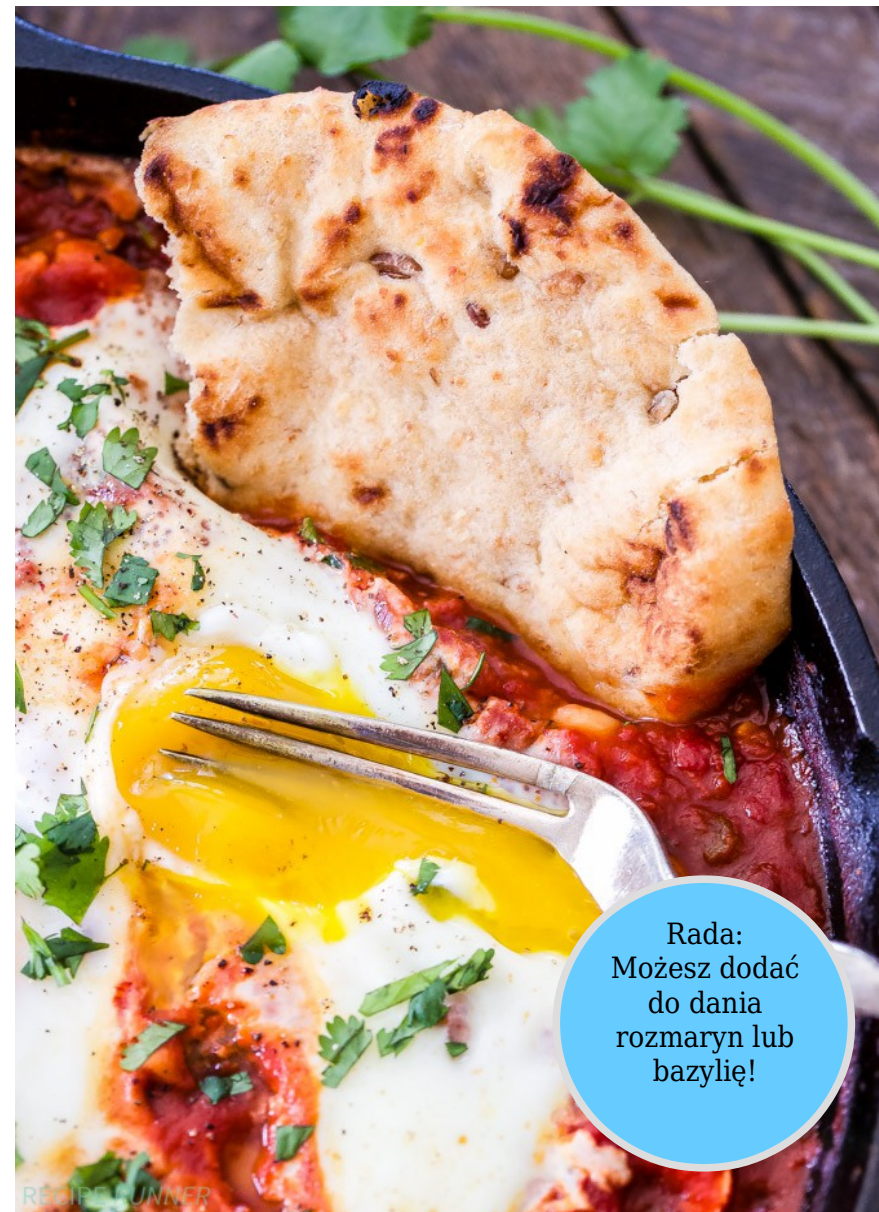
Przygotowanie

Na rozgrzaną patelnię wlej oliwę i dodaj cebulkę oraz przyprawy, żeby oddały aromat. Następnie dodaj pokrojony czosnek. Dodaj pomidory na patelnię (zawsze wlewam trochę wody do puszek by maksymalnie wyciągnąć z nich zawartość). Duś ok 7 min by odparować wodę z patelni. Po tym czasie wbij jajka i dalej duś ok 5 min, aż białka się zetną, a żółtko zostanie płynne.

Zdejmij patelnię z ognia i posyp natką pietruszki.

Składniki

- 1/2 puszki pomidorów
- 1/2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 małego ząbka czosnku
- sól i świeżo zmielony pieprz
- szczypta oregano
- szczypta kminu rzymskiego
- 2 jajka
- 1 natka pietruszki



Rada:
Możesz dodać
do dania
rozmaryn lub
bazylię!

DOMOWE PŁATKI Z MIODEM

Samodzielnie przygotowane płatki zawsze smakują najlepiej! Jeżeli chcesz dodać do niej suszone owoce dodaj je do słoika z gotową granolą.

Przygotowanie

W misce mieszamy wszystkie suche składniki oraz suszone owoce.

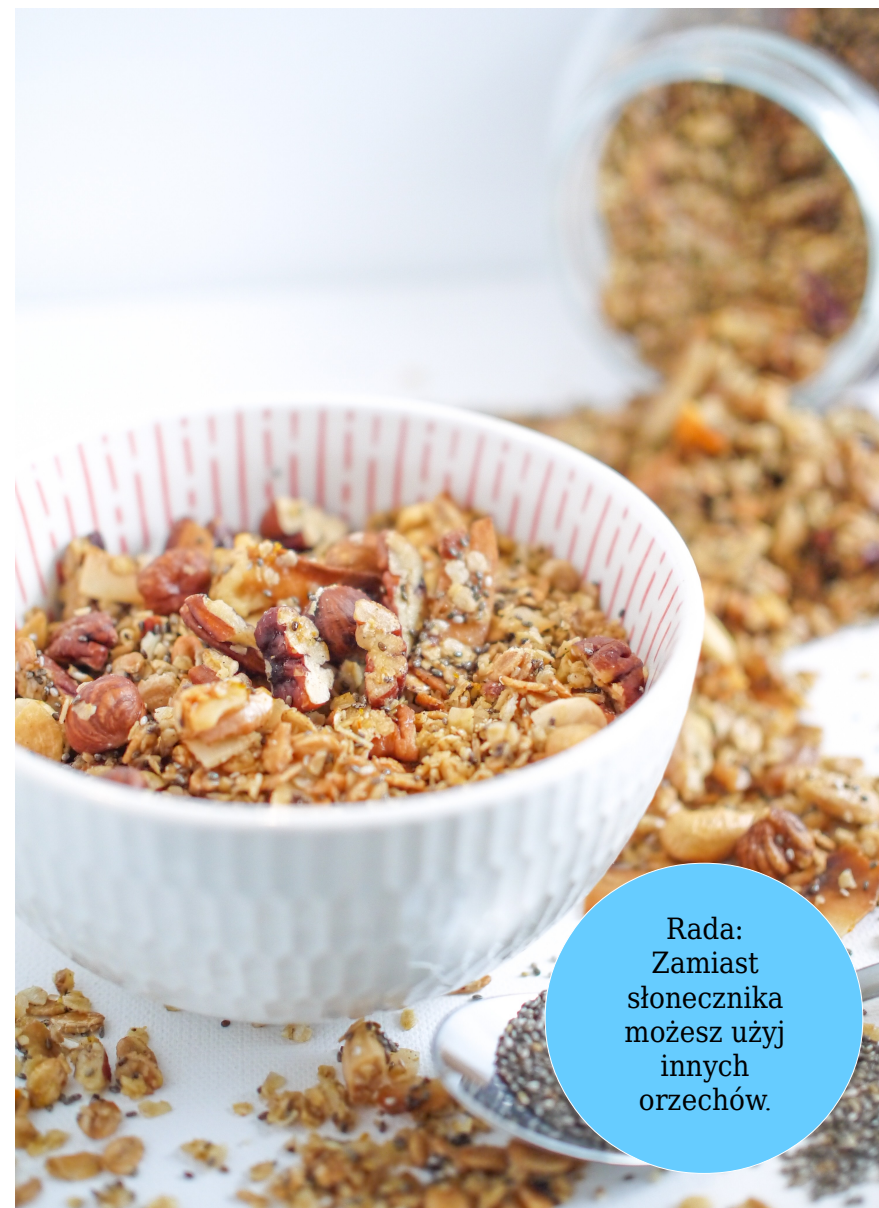
Miód rozpuszczamy w herbacie i wlewamy do przygotowanych składników.

Masę wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wyrównujemy. Warstwa powinna być bardzo cienka. Pieczemy 30 minut w temperaturze 180 stopni z funkcją termoobieg. W połowie pieczenia należy przemieszać granolę.

Po upieczeniu wyciągamy granolę do całkowitego wystudzenia, a następnie przekładamy do szczelnego słoika.

Składniki

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1/2 szklanki słonecznika
- 200 g suszonych owoców
- 1/3 szklanki letniej herbaty
- 4 duże łyżki miodu



Rada:
Zamiast
słonecznika
możesz użyć
innych
orzechów.

KANAPKOWA PASTA Z SOCZEWICY

Soczewica jest bogatym źródłem przyswajalnego białka roślinnego i posiada mnóstwo właściwości prozdrowotnych. Pasta jest pyszna!

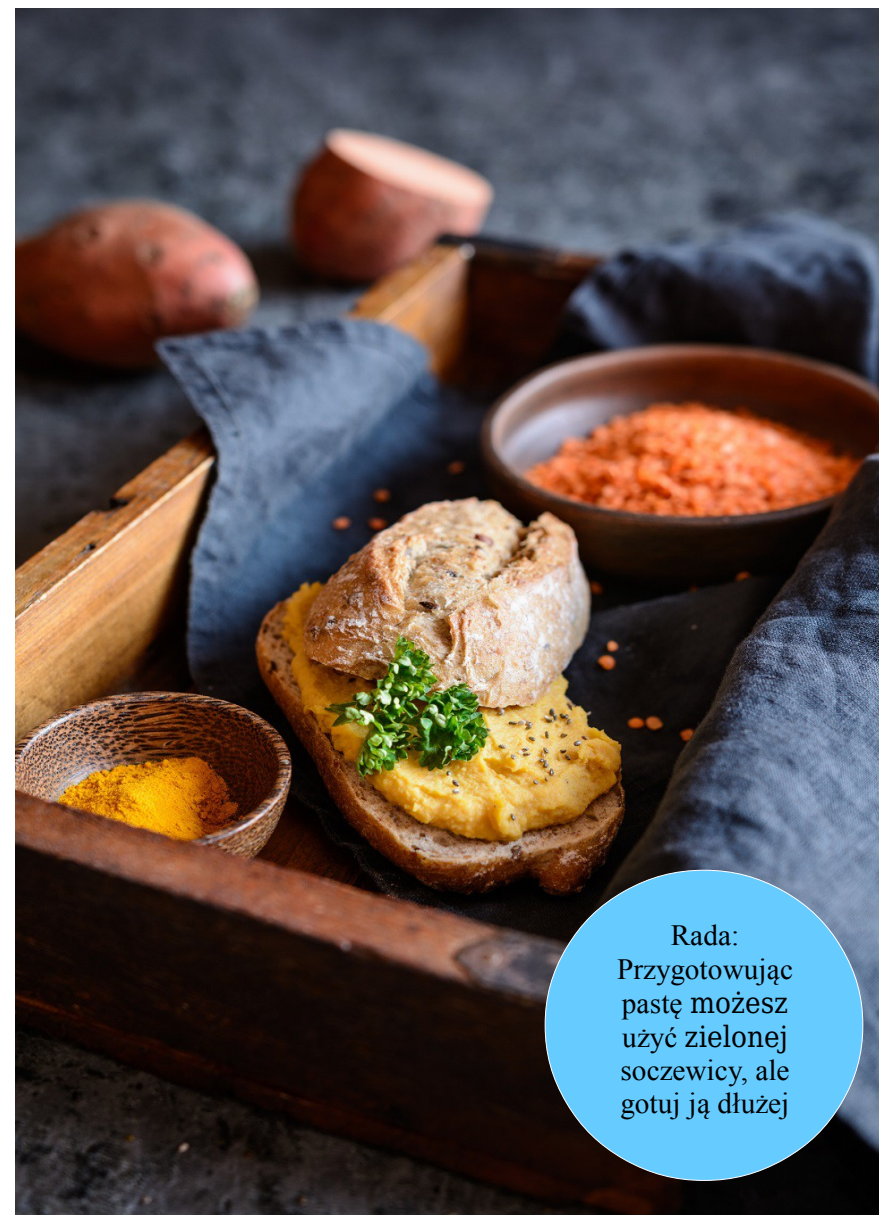
Przygotowanie

Pestki dyni namocz. Soczewicę przepłucz, a następnie ugotuj wraz z ziołami do miękkości (15 minut) tak, aby wyparowała z niej cała woda. Pozostaw do lekkiego ostygnięcia. Zmiksuj pestki dyni, następnie dodaj pomidory suszone, soczewicę, oliwę i zmiksuj wszystko razem, aż do osiągnięcia oczekiwanej konsystencji pasty.

Podawaj na pieczywie razowym.

Składniki

- 3/4 szklanki soczewicy
- 0,5 szklanki pestek dyni
- 10 suszonych pomidorów
- 50 g oliwy,
- 1 łyżeczka ziół



Rada:
Przygotowując pastę możesz użyć zielonej soczewicy, ale gotuj ją dłużej

ORZECHOWY WEGAŃSKI SMALEC

Trudno nazwać danie powstałe z orzechów smalcem, ale ich tłusta tekstura i dodatek jabłka powoduje, że smakuje on obłędnie!

Przygotowanie

Nerkowce zalej wodą i odstaw do namoczenia na 1 godzinę. Drobno pokrój cebulę i zeszklij ją na patelni z odrobiną oleju. Dodaj majeranek, lubczyk, czarnuszkę. Gdy cebula się zeszkli dodaj drobno pokrojony czosnek i jabłko. Duś dalej aż do momentu, gdy zredukuje się ilość płynu. Odlej wodę z nerkowców. Blenduj nerkowce z 0,5 szklanki oleju i ewentualnie z dodatkiem wody (maksymalnie 1/4 szklanki) na gładką masę. Masę z nerkowca wymieszaj dokładnie z uduszoną cebulą z jabłkiem. Posyp solą i pieprzem wedle uznania.

Dokładnie wymieszaj i odstaw do lodówki.

Składniki

- 2 szklanki nerkowców
- 3 małe cebule
- 2 duże ząbki czosnku
- 1 niewielkie jabłko obrane
- 1 łyżeczka sezamu
- 0,5 szklanki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka czarnuszki
- 2 łyżeczki majeranku
- 1 łyżeczka lubczyku
- sól himalajska
- pieprz
- ok. 1/4 szklanki wody



Rada:
Dobrze się tu
sprawdza
twarda odmiana
jabłek.

MARYNOWANE ŚLEDZIE W MIODZIE

Jeżeli do tej pory śledzia kupowaliście tylko w gotowych marynatach to musicie spróbować tego przepisu. Gwarantuję Wam kulinarny sukces.

Przygotowanie

Matiasy pokrój na mniejsze kawałki. Cebule obierz i pokrój w plasterki. Na patelnię wlej olej, wrzuć cebule i delikatnie ją zezłóć. Dodaj do niej miód, ocet, koncentrat i dopraw solą i pieprzem. Podgrzewaj jeszcze chwilę 2-3 minuty. Odstaw do przestudzenia.

Matiasy wymieszaj z marynatą i włóż do lodówki na minimum dwa dni.

Składniki

- 5 matiasów
- 4 średnie cebule
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki octu winnego
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 100 ml oleju
- sól i pieprz



Rada:
Możesz go rozgnieść widelcem i powstanie pasta!

PASTA BEZJAJECZNA Z CIECIERZYCY

Niestety bez soli kala namak, która daje jajeczny posmak się tutaj nie obędzie. Gwarantuję Ci, że jej zakup się bardzo opłaca!

Przygotowanie

Odlej wodę z puszki ciecierzycy i same ziarna przełóż do miski (z wody możesz zrobić majonez ze strony...). Szczypiorek drobno posiekaj i dodaj do miski. Wsyp sól oraz pieprz i dodaj musztardę. Całość miksuj blenderem na pastę.

Podawaj na chlebie z kiełkami i ogórkiem kiszonym

Składniki

- 1 puszka ciecierzycy
- 1/2 łyżeczki soli kala namak
- 2 łyżeczki musztardy miodowej
- pieprz
- szczypiorek



Rorada:
Nie musisz
miksować jej na
gładki krem.

DŻEM Z CEBULI

Ten przepis możecie śmiało podać na świeżym chlebie z masłem lub podać jako dodatek do kremowego francuskiego sera!

Przygotowanie

Cebulę obierz i pokrój w piórka. Jabłko umyj, obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Z cytryny zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Czosnek drobno posiekaj i przesmaż na oleju. Wszystkie składniki, za wyjątkiem soli i pierzu, umieść w garnku. Garnek postaw na palniku ze średnim ogniem i doprowadź do zagotowania octu. Kiedy ocet zacznie wrzeć zmniejsz na mały ogień i smaż dżem aż do wyparowania całego płynu. Co 10 min przemieszaj drzem cebulowy i duś wszystko 1 godzinę. Gdy cały płyn odparuje dodaj sól i pieprz do smaku.

Gotowy, jeszcze gorący, dżem przełóż do 3 wyparzonych słoików, po czym mocno zakręć pokrywkę. Słoiki ustaw do góry dnem i pozostaw w tej pozycji na kilkanaście godzin.

Składniki

- 1 kg czerwonej cebuli
- 300 g twardych jabłek
- 1 szklanka octu winnego
- 250 g cukru trzcinowego
- 1 cytryna
- sól
- pieprz
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy



Rada:
Zawekowany dżem możesz przechowywać cały rok w spiżarni.

OBIAD

Premiera przepisów z obiadami już 29.11.2019





warsztaty kulinarne

pokazy kulinarne

eventy firmowe

fotografia kulinarna



kulinarnenawigacje

AZYMUT NA DOBRE JEDZENIE
zdrowo - smacznie - naturalnie

bez cukru
bez chemii
bez ulepszczy

