

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

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I POMARAŃCZĄ.....	str. 27
KREM Z PIECZONEGO CZOSNKU.....	str. 29
GRYCZANE KOTLETY Z BURAKIEM.....	str. 31
BIGOS Z BIAŁEJ KAPUSTY NA MLEKU KOKOSOWYM.....	str. 33
SAŁATKA Z RYŻEM I TUŃCZYKIEM.....	str. 35
ZUPA KREM Z DYNII.....	str. 37
WIOSENNA SAŁATKA Z MIĘTĄ I PIETRUSZKĄ.....	str. 39
SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI I SZPINAKIEM.....	str. 41
SAŁATKA Z KORZENIEM SELERA I JABŁKIEM.....	str. 43
MAKARON Z PESTO PIETRUSZKOWYM.....	str. 45
ZUPA KREM Z CUKINIĄ.....	str. 47
ZIOŁOWA WODZIONKA.....	str. 49

NA SŁODKO

CZEKOLADOWY BUDYŃ JAGLANY.....	str. 53
PLACUSZKI DYNOWE.....	str. 55
TRUSKAWKI W CZEKOLADZIE.....	str. 57
DAKTYLE NADZIEWANE MASŁEM ORZECHOWYM.....	str. 59
CREME BRULLE.....	str. 61
RÓŻE Z CIASTA FRANCUSKIEGO.....	str. 63
CZEKOLADOWY TORT NALEŚNIKOWY.....	str. 65

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 zmixuj 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
zmixować
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 troszkę 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.

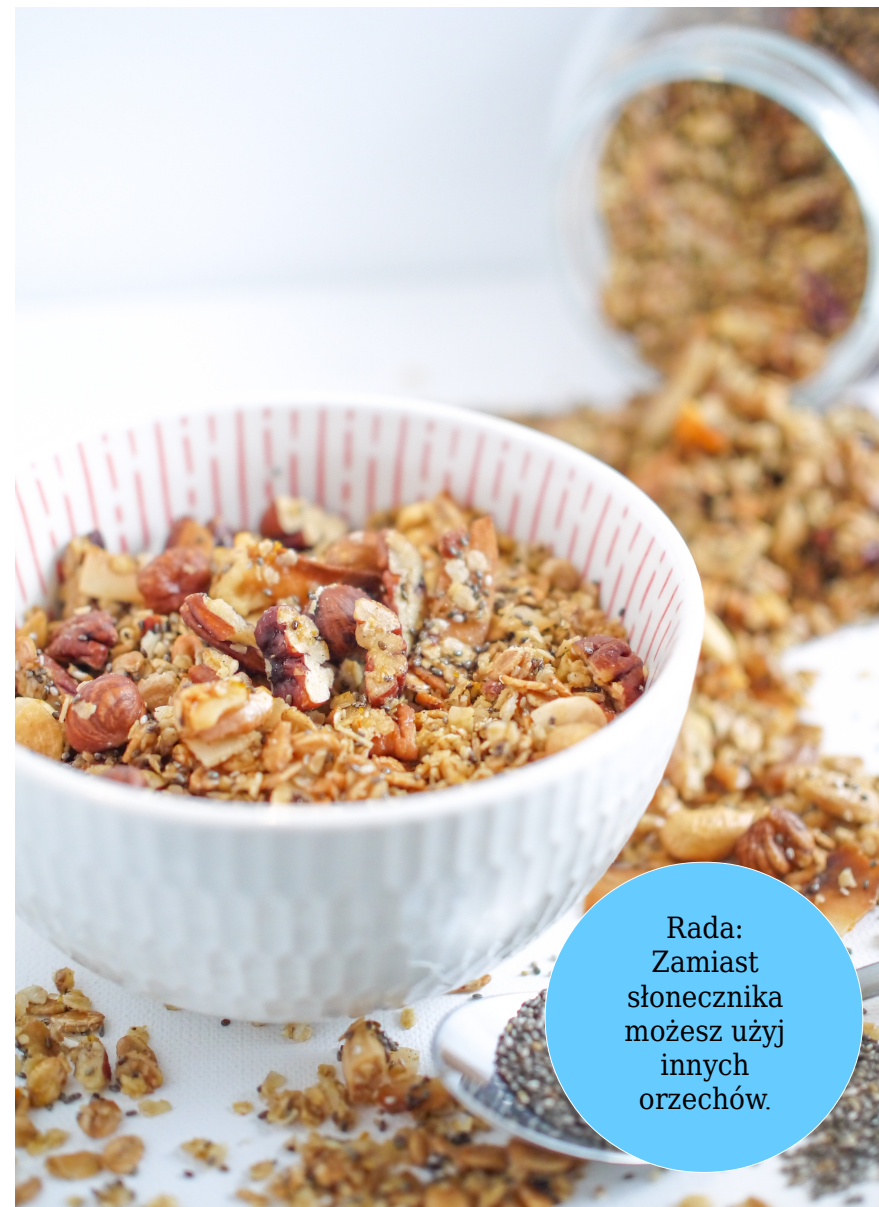
Miód rozpuszczamy w herbacie i wlewamy do przygotowanych składników.

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!

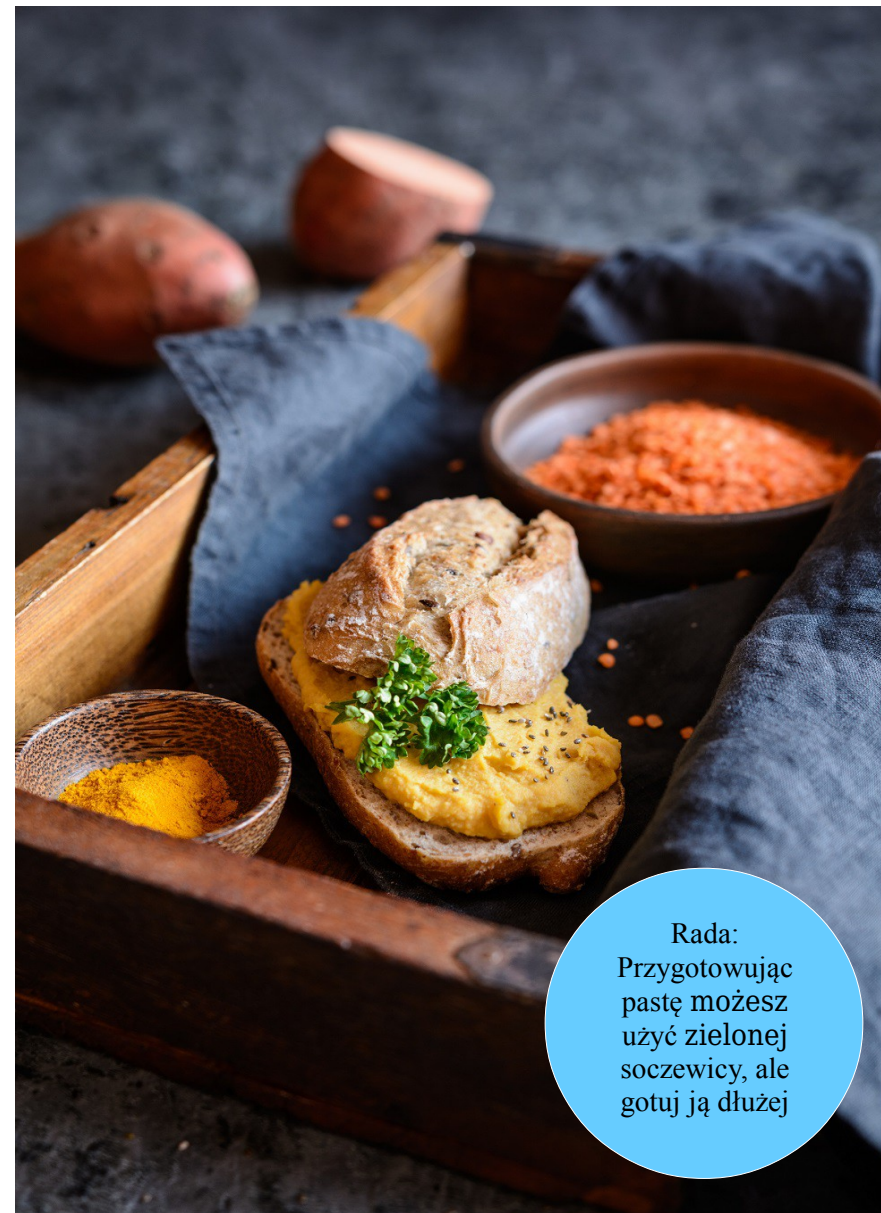
Przygotowanie

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. Drobnopokrój cebulę i zeszkl 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
spizarni.

OBIAD

„Kiedy w brzuchu pusto, w głowie groch z kapustą.”

Henryk Sienkiewicz

Nie masz pomysłu, co zjeść w pracy? Znudziły ci się zwyczajne kanapki i jogurty, ale nie chcesz sięgać po batony i dania na wynos? W pracy potrzebujesz posiłku, który zaspokoi głód i doda energii, a przy okazji będzie zdrowy i pożywny.

Nie musimy spędzać wiele czasu w kuchni, żeby przygotować pyszny i pożywny obiad dla całej rodziny. Wbrew pozorom, w kryzysowej sytuacji nie trzeba od razu zamawiać mało zdrowego fast foodu. Istnieje wiele sposobów na przygotowanie zdrowego posiłku, niekoniecznie zabierającego cenny czas.

Zastosujmy się do kilku prostych zasad i zawsze miej w swojej spiżarni podstawowe składniki. Racjonalny sposób odżywiania uwzględnia zjedanie od czterech do pięciu posiłków w ciągu dnia. Powinny one być odpowiednio zbilansowane i dobrane do naszego wieku oraz aktywności fizycznej.

Co powinien zawierać pełnowartościowy obiad? Najłatwiej podzielić talerz na trzy części. Połowę powinny zajmować warzywa, najlepiej sezonowe i świeże. 25% to powinno być białko, które zawarte są w chudym mięsie, rybach, serach i jajkach. Ostatnią ćwiartkę zapełnijmy węglowodanami. Postawmy na kaszę, ryż, pieczywo pełnoziarniste lub makarony ciemne np.. z pszenicy durum.

Jeżeli już na prawdę nie masz czasu to przygotuj sobie do pracy sałatkę do słoika. Wystarczy zaopatrzyć się w gotową mieszankę sałat, wkroić do niej świeże warzywa, które akurat mamy pod ręką i sałatka gotowa, ba mało tego zamknięta w słoiku dobrze zmiesza się z przygotowanym dresingiem!



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I POMARAŃCZĄ

To świetne danie do lunch boxu! Kawałki pomarańczy dodają jeszcze więcej smaku do musztardowego winegretu.

Przygotowanie

Łososia pokrój w grubą kostkę.
Rukolę przełóż do miski.
Pomarańcz obierz i pokrój na kawałki. Dodaj łososia do sałaty i wymieszaj.

Przygotuj sos: wymieszaj oliwę, sok z pomarańczy, miód, musztardę.

Polej sosem sałatkę.

Składniki

- 100 g rukoli
- 300 g łososia wędzonego
- 3 pomarańcze
- Sos:
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka musztardy
- sok z 1/2 pomarańczy
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz



Rada:
Świetnie pasuje
tutaj również
awokado.

KREM Z PIECZONEGO CZOSNKU

Gwarantuję ci, że pieczony czosnek jest cudnie delikatny i słodki w smaku. Jeżeli surowy ci nie służy, spróbuj tej wersji!

Przygotowanie

Odetnij górę z czosnku i ukóż go na folii aluminiowej. Skrop go oliwą, szczyptą soli i posyp listkami rozmarynu. Zawień w sakiewkę. Włóż do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 25 minut w 200 stopniach. Wyciągnij i go ostudź. Na patelni na oliwie podsmaż białą część pora pokroją drobno. Po kilku minutach wrzuc małe kawałki obranych ziemniaków oraz liście laurowe i smaż przez 5 minut. Wyciśnij czosnek z łupiny i drobno go posiekaj. Wrzuc go do podsmażonych warzyw i smaż 3 minuty. Całość zalej bulionem, zmniejsz płomień i gotuj przez 20 minut, aż ziemniaki zmiękną. Wyjmij liście laurowe, a zupę zmiksuj na gładki krem. Przypraw solą, pieprzem, miodem i sokiem z cytryny.

Nałóż na talerz i posyp pestkami dyni.

Składniki

- 1 główka czosnku
- 400 g ziemniaków
- biała część pora
- 1 l bulionu
- 2 liście laurowe
- gałązka rozmarynu
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz
- pestki dyni



Rada:
Dodaj pikantne
kiełki brokuła
lub rzodkiewki.

GRYCZANE KOTLETY Z BURAKIEM

Lista składników jest do policzenia na palcach dwóch dłoni. A przygotowanie to tylko 4 zdania. Czy jeszcze muszę cię namawiać?

Przygotowanie

Kaszę wsyp do garnka i ugotuj w bulionie przez 15 min pod przykryciem. Ostudź (to ważny etap, bo wtedy masa staje się zwarta). Buraka zetrzyj na tarce. Zmieszaj ze sobą wszystkie składników i uformuj kotleciki. Smaż na złoto z obydwu stron.

Podawaj z sosem miętowym.

Składniki

- 100 g kaszy gryczanej
- 100 g buraka ugotowanego
- 200 ml bulionu warzywnego
- 5 czubatych łyżek tartego Parmezanu
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczki musztardy
- 1 jajko
- sól
- czarny pieprz
- olej do smażenia
- Sos miętowy:
 - 200 g jogurtu
 - 1 pęczek mięty
 - sól
 - pieprz



Rada:
Kotlety są też
świetne na
zimno lub jako
baza do
burgera.

BIGOS Z BIAŁEJ KAPUSTY NA MLEKU KOKOSOWYM

Przez długi czas byłam uzależniona od tego dania. Pierwszy raz dała mi go spróbować Dominika Wójciak, za co jestem jej bardzo wdzięczna!

Przygotowanie

Kapustę poszatkuj na drobne kawałki. W garnku o grubym dnie rozgrzej olej, podsmaż lekko pokrojoną drobno cebulkę i czosnek. Dodaj do garnka kapustę, mleczko kokosowe i przyprawy. Wymieszaj całość i dodaj 2-3 łyżki wody i przykryj garnek. Kapustę duś pod przykryciem do miękkości ok 30 min, mieszając ją co jakiś czas. Jeżeli nadal jest twarda to podlej jeszcze trochę wody, by się ugotowała. .

Podawaj na ciepło lub na zimno.

Składniki

- 1/2 główki kapusty białej
- 1 ząbek czosnku
- 1 cebula
- 2 łyżki oleju
- 100 ml puszkii mleka kokosowego
- 1-2 łyżeczki curry
- szczypta chilli
- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego



Rada:
Jeżeli lubicie
ostrzejsze dania
dodajcie
posiekane chilli.

SAŁATKA Z RYŻEM I TUŃCZYKIEM

Ta sałatka robi furorę na imprezach i spotkaniach towarzyskich. Przekonuje nawet tych, którzy nie lubią ryby!

Przygotowanie

Cebule obierz i pokrój w kostkę.
Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
Jabłka oraz ogórki posiekaj drobno w kosteczkę.
Kukurydę odcedz na sicie.
W misce połącz ugotowany ryż z tuńczykiem, cebulą, jabłkiem, kukurydzą, ogórkiem, poszatowaną natką pietruszki oraz koperku i majonezem. Dodaj przeciśnięty czosnek. Dopraw do smaku sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem.

Składniki

- 200 g ryżu długoziarnistego
- 2 puszki tuńczyka w sosie własnym
- 1 puszka kukurydzy
- 1 jabłko
- 4 ogórki kiszzone
- 1/2 szklanki majonezu
- 2 ząbki czosnku
- 2 cebule
- 4 łyżki oleju
- 1 cytryna
- natka pietruszki
- natka koperku
- sól i pieprz do smaku



Rada:
Możesz dodać
tutaj posiekaną
drobno
czerwoną
paprykę.

ZUPA KREM Z DYNII

To moja ulubiona wersja kremu z dyni. Ma tak mało składników, a jest cudownie aksamitna dzięki dodaniu puree z upieczonej dyni piżmowej.

Przygotowanie

Dynię przekrój na pół, ułóż na blasze i piecz 1 godzinę w temp. 200 st. (do miękkości). Łyżką wydrąż miąższ z 1 połówki dynii i przełóż do miski.

Do garnka wlej olej i zeszklij drobno pokrojoną cebulę, a następnie dodaj czosnek. Dopraw warzywa curry i imbirem. Dodaj miąższ z wydrążonej 1 połówki dyni do garnka i zalej bulionem. Zmiksuj całość na gładki krem i przypraw solą oraz pieprzem.

Składniki

- 1/2 dyni piżmowej
- 1 l bulionu
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżeczki curry
- 1 łyżeczka świeżego imbiru
- sól
- pieprz



Rada:
Podczas
podsmażania
cebuli możesz
dodać pokrojone
2 marchewki.

ORZEWIAJĄCA WIOSENNA SAŁATKA Z MIĘTĄ I PIETRUSZKĄ

Jeżeli na samą myśl o takiej ilości pietruszki i mięty chcesz ten przepis pominąć, to gwarantuję Ci, że ta sałatka Cię pozytywnie zaskoczy!

Przygotowanie

Do miseczki dodaj oliwę z oliwek, świeżo wyciśnięty sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i sól. Kaszę zalej wrzątkiem, odstaw pod przykryciem, aż napęcznieje. Następnie kaszę przełóż na sitko, aby ociekła z nadmiaru wody. Ogórek i pomidor umyj, pokrój w małą kostkę. Cebulę obierz i posiekaj w drobną kostkę. Miętę i natkę pietruszki opłucz, osusz i posiekaj.

Wszystkie składniki połącz ze sobą i odstaw na 30 min do połączenia smaków.

Składniki

- 1/2 szklanki drobnej kaszy bulgur
- 2 pomidory
- 1/2 zielonego ogórka
- 1 mała cebula
- 1 pęczek mięty
- 2 duże pęczki natki pietruszki
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- 1 mały ząbek czosnku
- sok z 1/2 cytryny
- 1/2 łyżeczki soli



Rada:
Zamiast kaszy
bulgur użyj
komosy ryżowej.

SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI I SZPINAKIEM

Zupełnie nie wiem dlaczego przez 30 lat nie wpadłam na połączenie truskawek i szpinaku w jednym daniu?! Uwielbiam ten przepis!

Przygotowanie

Ser pokrój w kosteczkę. Połowę sera wymieszaj na gładki sos z oliwą, 1 łyżeczką pieprzu, szczyptą soli, octem i sokiem z cytryny. Do powstałego sosu dodaj pozostały ser. Wymieszaj.

Truskawki pokrój w kostkę. Połowę włóż do rondelka, dodaj ocet balsamiczny i miód, zmiksuj blenderem i zagotuj. Odłóż do ostudzenia. Do powstałego musu truskawkowego dodaj pozostałe truskawki i wymieszaj.

Na talerzach połóż szpinak i polej sosem serowym. Delikatnie przemieszaj, dodaj truskawki i posyp płatkami migdałów. Przypraw czarnym pieprzem.

Składniki

- 250 g szpinaku
- 2 szklanki truskawek
- 240 g sera pleśniowego
- 6 łyżek oliwy
- 4 łyżeczki pieprzu
- sól morską
- 2 łyżeczki octu winnego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki octu balsamicznego
- 3 łyżki miodu
- 6 łyżek płatków migdałowych



Rada:
Słodki smak
przełamuje
czerwona
cebula.

SAŁATKA Z KORZENIEM SELERA I JABŁKIEM

Jeżeli seler kojarzy Ci się tylko z rosółem to musisz spróbować tej wersji! Ta sałatka przekonuje każdego, kto myśli, że tego warzywa nie da się jeść!

Przygotowanie

Jabłka obierz, wytnij gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Wyciśnij sok z cytryny i połowę wlej do jabłek. Seler obierz i włóż na 5 min do wrzącej zagotowanej wody w misce. Po tym czasie wyjmij go i pokrój w cienkie słupki. Wymieszaj z drugą połową soku z cytryny i dodaj do jabłek. Do wrzącej wody włóż rodzynki na 5 minut. Rodzynki odcedź i dodaj do warzyw. Całość oprószyć czarnym pieprzem oraz cynamonem. Dodaj rukolę oraz grubo posiekane orzechy włoskie. Przygotuj majonez. W wysokim naczyniu połącz wszystkie składniki oprócz oleju na majonez i ręcznym blenderem miksuj, aż uzyskasz gładki krem. Stopniowo wlewaj cienkim strumieniem olej ciągle miksując tak długo, aż uzyskasz konsystencję majonezu. Polej majonezem sałatkę i wymieszaj dokładnie przypraw jak lubisz.

Składniki

- 2 jabłka
- 1/2 cytryny
- 1/2 korzenia selera
- 1/2 szklanki rodzynek
- czarny pieprz
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 50g g mix sałat lub rukoli
- sól
- 30 g orzechów włoskich

Majonez wegański:

- woda z 1 puszki po ciecierzycy
- 2 łyżeczki musztardy miodowej
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 szklanki oleju rzepakowego



Rada:
Jeżeli nie lubisz
rodzynek dodaj
przekrojone
winogrona.

MAKARON Z PESTO PIETRUSZKOWYM

Po włosku „pestare” oznacza ucierać.
Tutaj przygotowałam wersję ekspresową
z użyciem blendera. Zamiast tradycyjnej
bazylii jest pietruszka! PYCHA!

Przygotowanie

Ugotuj makaron według opisu na opakowaniu. Pestki słonecznika podpraż na suchej patelni, tak by zrobiły się lekko złote. Pietruszkę potnij ma mniejsze kawałki i przełóż do blendera. Dodaj podprażone pestki słonecznika. Skórkę z cytryny zetrzyj i dodaj do pietruszki. Czosnek obierz, pokrój i dodaj do blendera. Przypraw solą oraz pieprzem. Zetrzyj parmezan i dodaj do reszty składników. Wszystko razem zmiksuj do jednolitej konsystencji.

Odcedź makaron i do garnka przełóż całe pesto, by dobrze pokrył wszystkie nitki makaronu.

Podawaj posypane natką pietruszki.

Składniki

- 150 g makaronu spaghetti z pszenicy durum
- 30 g pestek słonecznika
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1/2 cytryny
- 200 ml oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- sól
- pieprz
- 30 g sera parmezan



Rada:
Pesto można
zrobić z rukoli,
bazylii, kolendry
-
co lubisz!

ZUPA KREM Z CUKINII

Pyszna, aromatyczna i prosta w przygotowaniu zupa. Bardzo ją lubię za słodycz i to, że można ją przygotowywać cały rok!

Przygotowanie

W garnku roztop masło z oliwą. Dodaj okrojoną w kosteczkę cebulę i zeszklij ją. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pokrojoną w kostkę cukinię i mieszaj przez chwilę. Zalej bulionem i zagotuj. Dopraw solą, pieprzem i gotuj przez ok. 25 minut. Zupę zmiksuj blenderem na krem.

Podawaj z łyżką śmietany oraz szczypiorkiem.

Składniki

- 600 g cukinii
- 1 łyżka oliwy
- 2 łyżki masła
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 800 ml bulionu
- 200 ml śmietany 18%
- 4 łyżki szczypiorku



Rada:
Możesz cukinii
użyć brokuła lub
pora albo
marchewki.

ZIOŁOWA WODZIONKA

Regionalna potrawa śląska. Dawniej była jedną z podstawowych zup śląskiej kuchni. Podstawą każdej wodzionki jest chleb i wrzątek!

Przygotowanie

W garnku zagotuj 1 l wody. Rozgrzej patelnię i wlej na nią 2 łyżki oliwy. Pokrój chleb w dużą kostkę i wrzuć na patelnię, smaż na złoty kolor. Czosnek obierz i drobno pokrój. Pietruszkę i kolendrę również drobno posiekaj. Przygotuj 4 miseczki do każdej włóż 1 łyżkę drobno posiekanego czosnku oraz 1 łyżkę kolendry i 1 łyżkę pietruszki. Zalej wrzátkiem i dodaj do każdej miski 2 łyżki oliwy z oliwek. Przypraw solą i pieprzem.

Przed samym podaniem wrzuć do miseczki grzanki.

Składniki

- 1 l wody
- 1 główka czosnku
- 10 łyżek oliwy
- 1 pęczek świeżej pietruszki
- 1 pęczek świeżej kolendry
- 4 kromki czerstwego chleba
- sól
- pieprz



Rada:
Możesz tu użyć
pieczony
czosnek!

NA SŁODKO

*„Zacznij dzień od deseru. Życie jest za krótkie,
by przyjemności odkładać na później”*

Agnieszka Jasińska

Cukier. Wszyscy wiemy, że jest szkodliwy, ale często tak lubimy jego słodki smak, że nie jesteśmy w stanie się mu oprzeć. Zresztą – co to byłoby za życie bez słodkości? Na szczęście w naturze mamy mnóstwo produktów, które rewelacyjnie mogą zastąpić białą truciznę i jednocześnie nie powodować problemów ze zdrowiem!

Zdaj sobie sprawę, że cukier uzależnienia (tak, to jest uzależnienie) i dotyka coraz większej ilości osób dorosłych jak i dzieci. Biały cukier jest naprawdę bardzo szkodliwy dla naszego organizmu i powinniśmy ograniczyć jego spożycie do minimum. Występuje on również w produktach słonych takich jak keczup, paluszki, czy chipsy. Znajduje on się również w produktach z pozoru zdrowych, takich jak jogurt owocowy, batony energetyczne czy soki.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by dziennie spożycie cukru nie przekraczało 10 proc. kaloryczności całej diety. U dorosłego człowieka jest to 10 łyżeczek (1 łyżeczka ma 5 g). Tymczasem średnio Polacy spożywają każdego dnia około 25 łyżeczek (125g), rocznie zaś nawet liczba dochodzi do 70 kg cukru!

Jeżeli już musisz użyć cukru (ja go używam w swoich wypiekach) to użyj cukru trzcinowego. Nie brązowego, brązowy jest tylko barwiony karmelem! Cukier trzcinowy ma w swoim składzie melasę (w 100g ma 370 kcal), która też jest słodka i trochę „odchudza” tradycyjny biały cukier, który w 100 g ma 405 kcal.

Miej zawsze w swojej spizarni:

- miód
- suszone owoce
- daktyle
- syrop klonowy
- syrop z agawy
- ksylitol (czyli cukier brzoźowy)



CZEKOLADOWY BUDYŃ JAGLANY

Dobrze ugotowana i zmiiksowana kasza jest tutaj sekretem. Jest to świetne danie dla dużych i małych łakomczuchów.

Przygotowanie

Kaszę jaglaną przepłucz na sicie pod strumieniem ciepłej wody, tak długo aż przestanie lecieć „biała” woda”. Przełóż kaszę do rondelka, wlej mleko, przykryj i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka. Jeżeli po tym czasie nadal jest twarda dodaj jeszcze odrobinę płynu i gotuj 10 min.

Dodaj kakao oraz syrop klonowy oraz wrzuć kostki czekolady do kaszy. Dokładnie wymieszaj do rozpuszczenia się kakao. Zmiksuj blenderem, aż budyń będzie gładki i jedwabisty. W razie potrzeby dodaj więcej mleka, by masa była aksamitna.

Przelej do słoiczków lub szklanek i podawaj na ciepło lub na zimno jako deser.

Składniki

- 1/2 szklanki surowej kaszy jaglanej
- 2 i 1/2 szklanki mleka (krowiego lub roślinnego)
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki syropu klonowego
- 20 g ciemnej czekolady



Rada:
Możesz użyć
mleka
kokosowego z
puszki- wtedy
też jest pyszne!

PLACUSZKI DYNIOWE

Ten przepis można zjeść na śniadanie, obiad, kolację luba jako deser! Jest niezawodny w każdej sytuacji!

Przygotowanie

W misce wymieszaj purée z dyni z jogurtem naturalnym, następnie dodaj jajka i cukier. Dodaj mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz solą. Wszystko wymieszaj delikatnie rózgą do połączenia się składników na gładką i jednolitą masę.

Rozgrzać patelnię i posmaruj ją olejem za pomocą pędzelka. Nakładaj po 1 pełnej łyżce ciasta zachowując odstępy.

Placki smaż na niezbyt dużym ogniu, do czasu aż urosną i będą ładnie zrumienione. Przewrócić na drugą stronę i smażyć do zrumienienia, przez około 2 minuty.

Placki podawaj z powidłami śliwkowymi oraz jogurtem.

Składniki

- 300 g puree z upieczonej dyni
- 1 łyżeczka cynamonu
- 100 g jogurtu naturalnego
- 3 jajka
- 3 łyżki cukru trzcinowego
- 450 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- mała szczypta soli
- 200 g powideł śliwkowych
- 100 ml oleju do smażenia



Rada:
Możesz dodać tutaj mielony kardamon oraz gałkę muszkatołową.

TRUSKAWKI W CZEKOŁADZIE

Ekspresowy deser na niezapowiedzianych gości. Ale też pomysł na świetną zabawę z dziećmi! No i jeszcze jakie zdrowe!

Przygotowanie

Truskawki umyj i dokładnie osusz. Czekoladę połam na kosteczki i włóż do miseczki zawieszanej na garnku z gotującą się wodą. Dodaj masło i mieszając roztop wszystkie składniki. Truskawki maczaj w płynnej czekoladzie, trzymając za ogonek (lub nadziane na patyczek). Układaj na tacy wyłożonej papierem do pieczenia lub w malutkich papilotkach do pralinek.

Odstaw do lodówki do zastygnięcia.

Składniki

- 500 g truskawek
- 100 g czekolady (jaką lubisz)
- 1 łyżka masła lub oleju roślinnego



Rada:
Jeżeli użyjesz
białej czekolady
pomiń dodanie
masła.

DAKTYLE NADZIEWANE MASŁEM ORZECHEWYM

*To jest najlepszy SNICKERS na świecie!
Masło orzechowe nie jestem moim
faworytem, ale w połączeniu z daktylami
do SZTOS!*

Przygotowanie

Pistacje obierz z łupinek i drobno posiekaj.
Daktyle napełnij masłem orzechowym i posyp posiekanymi pistacjami.

Składniki

- suszone daktyle
- masło orzechowe
- pistacje



Rada:
Zamiast pistacji
użyj wiórek
kokosowych lub
orzecha
laskowego.

CREME BRULLE

To francuski deser, który jest banalnie prosty i zawsze zachwyca swoim smakiem. To jeden z tych deserów, które wymagają cukru.

Przygotowanie

W rondelku zagotuj śmietankę z dodatkiem cukru i wanilii. Gdy śmietanka zacznie się gotować, odstaw z ognia i przestudź. Żółtka ubij mikserem przez chwilę. Powoli dolewaj do nich ciepłą śmietanę, cały czas miksując. Piekarnik nagrzej do 100 stopni C. Foremki do zapiekania napełnij masą i postaw na blaszce do pieczenia. Wstaw desery do piekarnika i piecz przez 50 minut. Wyjmij i bardzo dobrze go schłódź.

Po schłodzeniu wierzch deseru posyp równą warstwą cukru i opal go palnikiem lub górną grzałką w piekarniku.

Udekoruj świeżymi owocami.

Składniki

- 500 ml śmietanki kremówki 36%
- 6 żółtek
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego
- 1 laska wanilii

Dodatki:

- 5 łyżek cukru do karmelizacji
- świeże owoce do dekoracji



Rada:
Zamiast cukru
trzcinnowego
możesz tu użyć
ksylitolu.

RÓŻE Z CIASTA FRANCUSKIEGO

Róże wywołują efekt WOW i są bardzo łatwe i proste w przygotowaniu. Idealny deser dla niezapowiedzianych gości.

Przygotowanie

Jabłka przetnij na pół, wydrąż środek i pokrój w cienkie plasterki-półksięcyce. Przełóż je do garnka, dodaj sok z cytryny i zalej wodą. Gotuj 2 minut. Odcedź i przełóż do miski.

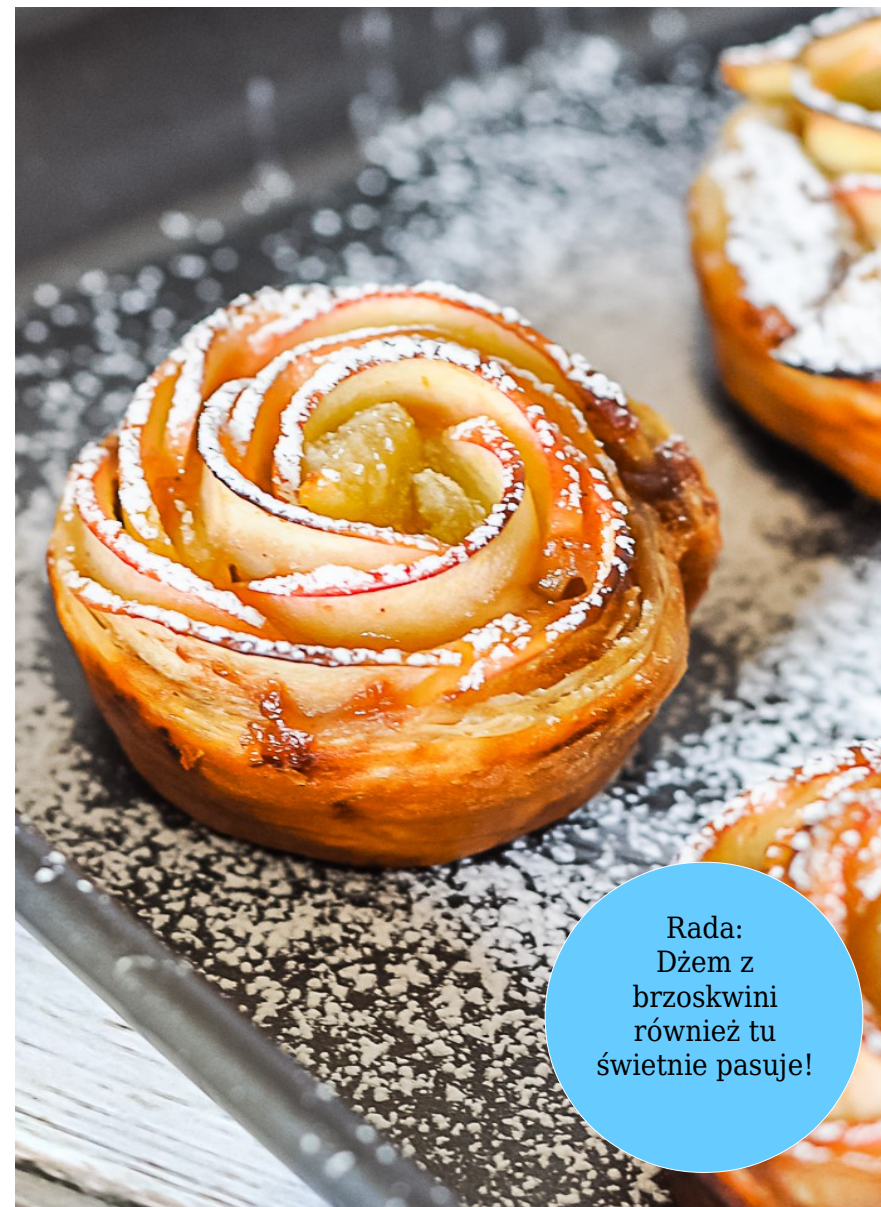
Ciasto francuskie potnij na pięć pasków 6 cm i posmaruj dżemem. Na połowie paska ułóż plasterki jabłka, tak żeby połowa jabłka była na cieście, a połowa wystawała. Zegnij ciasto w pół i przykryj połowę plasterków jabłka.

Zwiń każdy pasek w rulon i włóż do formy na babeczki.

Piecz w temp. 190 st. przez 30 min. Upieczone róże oprósz cukrem pudrem.

Składniki

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 2 duże jabłka
- sok wyciśnięty z 1/2 cytryny
- 3 szklanki wody
- 5 łyżek dżemu różanego
- cukier puder do posypania



Rada:
Dżem z
brzoskwini
również tu
świetnie pasuje!

CZEKOLADOWY TORT NALEŚNIKOWY

Jeżeli boisz się wypieków, ale marzyci się tort to przygotuj to czekoladowe dzieło sztuki!

Przygotowanie

Wszystkie składniki na naleśniki połącz ze sobą i zmiksuj na jednolitą masę. Ciasto musi mieć konsystencję rzadkiej śmietany. Odstaw ciasto na 20 min.

Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej w misce nad garnkiem z gotującą się wodą. Dodaj do czekolady 2 łyżki kakao i wymieszaj dokładnie. Ostudź do temperatury pokojowej.

Śmietankę ubij na sztywno i dodaj płynną czekoladę mieszając delikatnie szpatułą. Odstaw na czas smażenia naleśników.

Naleśniki smaż na rozgrzanej patelni. Przed pieczeniem każdego naleśnika przesmaruj patelnię olejem.

Na paterze połóż naleśnik i posmaruj go musem czekoladowym. Ułóż kolejny naleśnik i posmaruj go musem. Górę przesmaruj musem i udekoruj świeżymi owocami. Oprósz cukrem pudrem.

Składniki

- 250 g maki pszennej
- 30 g kakao
- 50 g cukru pudru+dekoracja
- 1 łyżeczka sody
- szczypta soli
- 3 jajka
- 600 ml mleka
- 1 łyżeczka wanilii
- 2 łyżki oleju
- 200 g świeżych owoców
- Mus czekoladowy
- 2 łyżki kakao
- 150 g czekolady mlecznej
- 240 ml śmietany 36%



Rada:
Zamiast
ostatniej
warstwy kremu
możesz polać
tort czekoladą.



warsztaty kulinarne

pokazy kulinarne

eventy firmowe

fotografia kulinarna



kulinarnenawigacje

AZYMUT NA DOBRE JEDZENIE
zdrowo - smacznie - naturalnie

bez cukru
bez chemii
bez ulepszaczy

