



Karol Okrasa & Agnieszka Kowalik

# *Philipiak*

MILANO  
1967

## Kuchnia pełna zdrowia

Autorskie przepisy  
z komentarzami dietetyka



Część 1





Szanowni Państwo.

Zapraszam do kulinarnej podróży z książką kucharską pełną nowych smaków, zdrowia i życiowej energii.

Inspiracją do przedstawionych przepisów była dla mnie tradycyjna kuchnia polska. Jestem jej smakoszem i entuzjastą. Nieprzebrane bogactwo aromatów, które przywołują miłe wspomnienia z dzieciństwa, daje szeroki wachlarz możliwości i prowokuje do eksperymentów.

Korzystając z wieloletniego doświadczenia pracy jako szef kuchni, proponuję Państwu odważne, a czasem i ekstrawaganckie podejście do naszych rodzimych potraw.

Wspólnie z dr Agnieszką Kowalik z Kliniki Chorób Metabolicznych, Endokrynologii i Diabetologii w Centrum Zdrowia Dziecka przekonujemy, że potrawy inspirowane polską kuchnią mogą być zdrowe.

Wystarczy właściwe zbilansowanie i odpowiedni dobór składników oraz zwracanie uwagi na sposób przygotowania potraw.

Do zdrowego gotowania potrzebne są również właściwe narzędzia.

Ja od wielu lat korzystam z naczyń kuchennych Philippiak ze stali szlachetnej.

W praktycznym zestawie jest wszystko czego potrzebuję - wygodne w użyciu naczynia, patelnia do beztłuszczowego smażenia czy naczynie do gotowania na parze. Dzięki tym naczyniom również Państwo bez specjalnego wysiłku, używając minimalnej ilości energii i przestrzeni, otrzymają maksymalną satysfakcję. Dania przygotowanie w naczyniach Philippiak będą służyły Państwa zdrowiu.

Zapraszam do wspólnego, zdrowego gotowania.

Życzę smacznego  
Karol Okrasa

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to Karol Okrasa. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'K' and 'O'.

Wygodę przy  
gotowaniu zupy  
zapewni duże  
naczynie Philipiak.





# Kremowa zupa brokułowa z grzankami ziołowymi

## Składniki:

- 0,5 kg różyczek brokuła świeżych lub mrożonych
- 1 skrzydełko kurczaka
- 1,5 l wody
- 200 g ziemniaków
- 100 g pora
- 200 g sera topionego
- 100 ml śmietanki słodkiej 30%
- 1 gałka muszkatołowa
- 4 kromki pieczywa razowego
- szczypta suszonego tymianku
- 1 ząbek czosnku
- oliwa z oliwek
- pieprz

## Sposób wykonania:

Obrane i pokrojone w mniejsze części ziemniaki przesmażamy z porem w naczyniu. Dodajemy skrzydełko kurczaka, zalewamy wodą i gotujemy 15 minut na wolnym ogniu. Dodajemy brokuły i gotujemy razem kolejne 8 minut. Po tym czasie wyjmujemy skrzydełko, pozostałość miksujemy. Dodajemy śmietankę i ścieramy odrobinę gałki muszkatołowej. Całość zagotowujemy. Na koniec dodajemy serek topiony i jeszcze raz całość miksujemy. Tym razem nie zagotowujemy już zupy. Chleb kroimy w kostkę 1,5x1,5 cm. Przesmażamy na patelni z czosnkiem i tymiankiem. Zupę serwujemy z grzankami.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Jest to prosty przepis na szybką i bardzo smaczną zupę. Brokuły, których jest najwięcej, nadają zupie pięknego koloru i łagodnego smaku, który zostaje wzmocniony przez dodatek ostrzejszego pora. Bogaty w skrobię ziemniak zagęszcza całość wywaru, a dodatek śmietanki i sera topionego sprawia, że konsystencja kremu jest gładka. Smakowitości tej zupie nadają zioła i przyprawy, takie jak czosnek, tymianek, gałka muszkatołowa i pieprz. Wartość energetyczna 1 porcji (około 250 ml) wynosi około 150 kcal. Zawartość białka i tłuszczu jest także około 2-krotnie wyższa niż w przeciętnej zupie warzywnej. Trzeba jednak pamiętać, że tłuszcze zwierzęce nasycone (śmietanka, serek topiony) spożywane w nadmiernych ilościach są jednym z czynników sprzyjających rozwojowi chorób układu krążenia. Pozytywną cechą tej pożywnej zupy jest znaczna zawartość potasu i magnezu, pierwiastków ważnych dla kości oraz w regulacji czynności mięśni i nerwów. Z witamin najwięcej jest beta-karotenu i witaminy C, które uczestniczą w wielu przemianach biochemicznych organizmu i wzmacniają jego układ odpornościowy. Kremowa zupa brokułowa z grzankami ziołowymi jest ciekawą propozycją i można w zależności od potrzeb zdrowotnych przygotowywać jej różne warianty (na przykład bez śmietany).



Termometr pozwala  
na kontrolowanie  
temperatury  
gotowania.



# Zupa cebulowa z grillowanym kurczakiem

## Składniki:

- 0,7 kg cebuli
- 1,5 l wody
- 1 łyżka cukru
- 1 seler
- 2 szczypty suszonego tymianku
- 100 g sera parmezan
- 100 g ziemniaków
- 150 g piersi kurczaka
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka sosu sojowego
- 100 ml białego wytrawnego wina
- oliwa z oliwek
- pieprz

## Sposób wykonania

Cukier upalamy na jasny karmel na suchej patelni. Dodajemy pokrojoną w piórka cebulę i ziemniaki pokrojone w kostkę. Całość zalewamy winem. Czekamy, aż wino odparuje do połowy objętości, zalewamy składniki wodą i dodajemy pokrojony w kawałki seler. Gotujemy 20 minut na wolnym ogniu. Po tym czasie doprawiamy tymiankiem, miksujemy całość, dodajemy sos sojowy i świeżo mielony pieprz. Pierś doprawiamy pieprzem, nacieramy suszonym tymiankiem i smażymy na złoty kolor. Po usmażeniu kroimy w paski. Zupę podajemy z kawałkami kurczaka, posypując ją obficie startym parmezanem.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Podstawą tego pożywnego dania jest oczywiście cebula, która razem z ziemniakami i selerem dostarcza składników mineralnych (potas, magnez, cynk) i błonnika pokarmowego. Dodatkowo mamy w tym przepisie „wkładkę” mięsną, czyli paski smażonej na oliwie chudej piersi z kurczaka (białko pełnowartościowe). Smak zupy powstaje z połączenia naturalnych składników przyprawionych winem, czosnkiem, pieprzem, tymiankiem i sosem sojowym. Jedna porcja (300 ml) dostarcza około 180 kcal i około 13 g białka.

Na zawartość tłuszczu w zupie cebulowej największy wpływ ma ser parmezan. Jest to jednak produkt pochodzenia zwierzęcego, co oznacza, że ponad 60 proc. zawartego w nim tłuszczu stanowią nasycone kwasy tłuszczowe. Wiadomo, że ich nadmiar w codziennym żywieniu jest niekorzystny dla zdrowia. Jest to ważna informacja zwłaszcza dla osób z otyłością, nadciśnieniem tętniczym czy zaburzeniami lipidowymi. Zatem zupę tę warto jadać tylko od czasu do czasu.





W naczyniach  
Philipiak zupa  
przez długi czas  
pozostanie ciepła.





# Zupa dyniowa z serem twarogowym i pomidorami

## Składniki:

- 500 g dyni obranej bez pestek
- 1,5 l wody
- 1 łyżka miodu
- 1 ząbek czosnku
- 2 skrzydełka z kurczaka
- 4 obrane ze skóry pomidory
- 100 ml śmietanki słodkiej 30%
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry
- 100 g sera twarogowego
- 1 łyżka sosu ostrygowego
- 100 ml mleczka kokosowego
- pieprz

## Sposób wykonania:

Dynię drobno kroimy, po czym karmelizujemy w naczyniu razem z miodem. Dodajemy ząbek czosnku i pokrojone pomidory. Zalewamy wodą i gotujemy ok. 20 minut ze skrzydełkami kurczaka. Wyjmujemy skrzydełka i obieramy je z mięsa. Miksujemy pozostałą część i doprowadzamy kolendrą, mleczkiem kokosowym i śmietanką. Dodajemy sos ostrygowy i zagotowujemy. Podajemy z pokruszonym serem twarogowym oraz kawałkami kurczaka.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Dynia z pomidorami stanowi kremową bazę tej zdrowej zupy. Warto jak najczęściej korzystać ze świeżej dyni, a zwłaszcza z jej delikatnego, intensywnie pomarańczowego, słodkiego mięsca. Jest lekkostrawna i niskokaloryczna. Zawiera dużo beta-karotenu (prowitaminy A), sporo witaminy E, wapnia, potasu, żelaza i flawonoidów. Równie bogate w antyoksydanty są pomidory. Codzienne spożywanie żywności zawierającej witaminy antyoksydacyjne korzystnie wpływa na zdrowie. Ich ochronne działanie spowalnia zmiany miażdżycowe w naczyniach krwionośnych, a także procesy starzenia się skóry. Świeża kolendra i ząbek czosnku nie tylko wzbogacają smak i zapach zupy, ale też poprawiają trawienie. Porcja (300 ml) zupy zawiera około 135 kcal, i po ok. 7 g białka i tłuszczu. Zjadając talerz tej zupy, dostarczymy naszemu organizmowi około 1/3 dziennego zapotrzebowania na witaminę A oraz ¼ na potas. Ze względu na tak cenną kompozycję składników odżywczych zupę dyniową z serem twarogowym i pomidorami można podawać zarówno dzieciom jak i osobom starszym (dla podtrzymania wartości zdrowotnych dania, warto czasami rozważyć wersję dania bez sosu ostrygowego i śmietanki).



Nie obawiaj się  
miksowania  
w naczyniach Philippiak.  
Stal szlachetna jest  
niezwykle trwała.



# Gazpacho warzywne

## Składniki:

- 3 kolorowe papryki
- 3 pomidory
- 1 świeży ogórek
- 2 ząbki czosnku
- 100 ml czerwonego wina
- 20 ml czerwonego octu
- 1 kajzerka
- 1 awokado
- 20 g posiekanej bazylii
- 1 pęczek kolendry
- 100 g ciecierzycy ugotowanej lub z puszki
- 10 ml oliwy

## Sposób wykonania:

Wszystkie warzywa kroimy w kostkę i marynujemy w winie oraz occie przez 30 minut. Dodajemy miąższ z kajzerki i wszystko miksujemy na jednolitą masę. Awokado kroimy, a następnie miksujemy z oliwą i mieszamy z posiekanym czosnkiem i kolendrą. Ciecierzycę dodajemy do gazpacho razem z posiekaną bazylią i przed podaniem dekorujemy musem z awokado.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Gazpacho warzywne to inaczej hiszpańska zupa. Jest lekkostrawnym daniem wegetariańskim, przygotowanym według tego przepisu ze świeżych, surowych warzyw i owoców. Podaje się ją na zimno, bez gotowania. Niewielki dodatek oliwy z oliwek, korzystnie wpływa na wchłanianie witamin (A, E), a dodatek ziół (czosnku, kolendry i bazylii) pobudza wydzielanie soków trawiennych i pracę przewodu pokarmowego. Awokado oprócz dużej zawartości potasu (600 mg w 100 g) zawiera też sporo tłuszczu. Są to jednak w większości dobre kwasy tłuszczowe jednonienasycone, podobne jak w oliwie z oliwek. Białko dobrej jakości pochodzi w tym daniu głównie z ciecierzycy, która zawiera także sporo witamin z grupy B. Jest też, razem z pozostałymi składnikami (warzywa, owoce), dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Jego ochronne działanie przed rozwojem wielu chorób jelitowych zostało udowodnione w licznych badaniach naukowych. Włączenie tego przepisu do jadłospisu Polaków będzie na pewno bardzo korzystne dla ich zdrowia.





Do przygotowania  
zupy najlepiej  
posłuży średnie  
naczynie Philipiak.



# Rybne „minestrone”

## Składniki:

- 1,5 l wywaru rybnego
- 3 pędy selera naciowego
- 2 marchewki
- 1 cukinia
- 1 bakłażan
- 4 cebule dymki
- 1 mała młoda kapusta
- 150 ml napoju (mleczka) sojowego
- 1 jajo
- 1 wędzony pstrąg
- 2 liście laurowe
- 1 g szafranu
- 4 obrane pomidory
- 150 ml białego wytrawnego wina
- 1 pęczek świeżej kolendry
- sól, pieprz, oliwa

## Sposób wykonania:

Wszystkie warzywa pokroić w ładną, drobną kostkę. W naczyniu na gorącej oliwie podsmażyć najpierw marchewkę, do marchewki dodać cebulę, bakłażana, cukinię, seler naciowy i listki laurowe. Podsmażyć, dodać szafran i zalać wszystko białym winem. Kiedy wino odparuje, dodać pomidory, a kiedy się podduszą – młodą kapustę. Warzywa zalać przecedzonym przez sito wywarem rybnym, gotować na małym ogniu 10-15 minut, doprawiając solą i pieprzem. Na koniec zaciągnąć zupę żółtkiem roztrzepanym w napoju (mleczku) sojowym, doprawić świeżą kolendrą, doprowadzić do wrzenia i zestawić z ognia. Na dno talerza ułożyć obrane mięso z wędzonego pstrąga, zalać gorącą zupą z warzywami, udekorować szczypiorem od dymki.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Jeśli chcemy przygotować jedno pełnowartościowe danie, warto skorzystać z przepisu na rybne „minestrone”. Ta gęsta, pożywna zupa, z dużym udziałem warzyw, dostarczy naszemu organizmowi spore ilości niezbędnych dla zdrowia witamin (beta-karoten, C, E, z grupy B), błonnika pokarmowego, który korzystnie działa na pracę jelit oraz potasu, fosforu i magnezu minerałów ważnych dla kości i równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Ryba i jajo są w tej potrawie źródłem białka zwierzęcego, które wzmacnia jej wartość odżywczą i jednocześnie wpływa korzystnie na wchłanianie wielu zawartych w niej składników mineralnych. Także mleczko sojowe jest bogate w białko (ale roślinne) oraz witaminy z grupy B. Niestety zawiera mniej wapnia i witaminy D niż zwykłe mleko krowie. W przepisie tym występują: cukinia, bakłażan i seler naciowy, mało jeszcze popularne warzywa, które mogą urozmaicić i wzbogacić nasz codzienny jadłospis. Rybne „minestrone” ze względu na swoje zalety dania lekkostrawnego, o wysokiej wartości odżywczej, powinno stać się nowym elementem w tradycyjnej polskiej kuchni.



Łosoś będzie  
bardziej soczysty  
jeśli użyjesz naczyń  
do gotowania na parze.





# Trese z łososia i soli na gotowanych warzywach

## Składniki:

- 120 g fileta z łososia
- 120 g fileta z soli cytrynowej
- gałązka świeżego tymianku
- 1 łyżeczka chrzanu
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 2 świeże pomidory obrane ze skóry
- 8 łyżek oliwy z oliwek
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka miodu
- warzywa (brokuły, kalafior, marchewka, seler naciowy)
- 1 trawa cytrynowa
- pieprz

## Sposób wykonania:

Rybę kroimy na paski szerokości 1,5 cm, doprawiamy pieprzem i nacieramy posiekaną drobno trawą cytrynową. Zawijamy warkocze i ładnie kroimy na porcje. Gotujemy w naczyniu na parze z gałązką tymianku. Musztardę, chrzan, miód i sos z cytryny dokładnie mieszamy. Dodajemy pokrojony w drobną kostkę mięsz z pomidorów (bez gniazd nasiennych). Dolewamy oliwę cienkim strumieniem, aż sos nabierze zawiesistej konsystencji. Warzywa kroimy w ładne kawałki, selera obieramy i gotujemy wszystkie warzywa w naczyniu do gotowania na parze ok. 10-15 min. Zimą doskonale sprawdzą się warzywa mrożone. Rybę podajemy na warzywach i polewamy sosem.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Ryba w tym wykwintnym i smacznym daniu jest źródłem pełnowartościowego białka. Zawiera też znaczne ilości jodu. Jest on ważny do produkcji przez tarczycę hormonów, które odgrywają podstawową rolę w regulacji przemiany materii i utrzymaniu ciepłoty ciała. Dostarcza także magnezu, który jest składnikiem kości i zębów oraz niacyny, która jest ważnym składnikiem koenzymów potrzebnych do właściwej przemiany materii czy syntezy hormonów płciowych. Łosoś zawiera również cenne dla serca wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3. Zastosowanie oliwy z oliwek wzbogaca danie w jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Wpływają one korzystnie na profil lipidów we krwi, nie obniżając stężeń HDL cholesterolu. Oliwa zawiera też, cenną ze względu na właściwości przeciwutleniające, witaminę E, która hamuje utlenianie nienasyconych kwasów tłuszczowych w organizmie. Między innymi zapobiega to rozwojowi wczesnych zmian miażdżycowych. Jedna porcja zawiera tylko 65 mg cholesterolu. Warto wprowadzić to danie także do menu dzieci i młodzieży. Osoby z nadwagą mogą nieco zmniejszyć ilość sosu w swojej porcji, w zamian zwiększając udział niskokalorycznych warzyw. Dzięki gotowaniu na parze trese jest szybkim do przygotowania daniem lekkostrawnym, zachowującym w pełni swoją wartość odżywczą.





Do upieczenia  
buraków najlepiej  
użyć małej  
lasagnery.



# Herbaciane jaja z musem z wędzonego kurczaka na sałatce z czerwonych buraków

## Składniki:

- 6 jaj ugotowanych na twardo
- 200 ml mocnego naparu z herbaty z kardamonem
- 2 łyżki majonezu
- 150 g wędzonego kurczaka
- 2 łyżki słodkiej śmietanki 30 proc.
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 szt. czerwonych buraków
- pół łyżeczki świeżo startego chrzanu
- pół łyżeczki miodu wielokwiatowego
- 1 limonka
- sól i pieprz oraz oliwa

## Sposób wykonania:

Kiedy jaja są jeszcze ciepłe, potłuc delikatnie skorupkę. Zanurzyć je następnie w bardzo mocnym wywarze z herbaty i zostawić do wystygnięcia na ok. 3-4 godziny. Po tym czasie obrać ze skorupki i przekroić na pół. Oddzielić żółtka od białek. Buraki dokładnie wyszorować i zawinąć w folię aluminiową. Upiec w piekarniku w temperaturze 160°C aż będą miękkie. Po upieczeniu obrać i pokroić w cienkie paski. Miód wymieszać z sokiem z cytryny i chrzanem, dodać oliwę i doprawić buraczki tak przygotowanym sosem.

Mięso z wędzonego kurczaka zmiksować dokładnie na jednolitą masę, razem z żółtkami jaj ugotowanymi na twardo. Doprawić majonezem i ubitą na sztywno pianką ze śmietanki. Na koniec dodać bardzo drobno posiekaną natkę pietruszki. Musem wypełnić białka jaja i udekorować natką pietruszki, układać na sałatce.



## KOMENTARZ DIETETYKA

W nawiązaniu do polskiej tradycji, polecamy danie jajeczne na rodzinne śniadanie wielkanocne. Produkty w tym przepisie tworzą nie tylko ciekawą i apetyczną kolorystykę potrawy, ale też stanowią o jej wartości odżywczej. Bazą są gotowane jajka, które zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze (z wyjątkiem witaminy C) potrzebne człowiekowi do budowy własnych tkanek organizmu. Znaczne ilości witaminy A, B1 i B2 oraz niacyny znajdują się w żółtku. Białka znajdujące się zarówno w części białkowej jaja jak i w żółtku zawierają duże ilości aminokwasów egzogennych, szczególnie lizyny, metioniny i treoniny, których nasz organizm nie potrafi sam syntetyzować. Ze względu na tak wysoką wartość biologiczną białek, jaja są szczególnie cennym produktem w żywieniu dzieci, kobiet w ciąży i karmiących, a także sportowców i rekonwalescentów. Dla osób z wysokim stężeniem cholesterolu we krwi, bezpieczna porcja to dwie faszerowane połowki. Sałatka z czerwonych buraków z sosem miodowo-chrzanowo-limonkowym nadaje wyrazistego smaku i uzupełnia to danie w witaminę C, kwas foliowy, składniki mineralne i pektyny, które korzystnie wpływają na nasz lipidogram krwi. Jedna porcja dostarcza około 160 kcal i 11g białka i doskonale może zastąpić tradycyjne jajko w majonezie.



Hartowanie  
marchewek  
ułatwi specjalne sito



# Halibut w emulsji winnej z ziołami, na glazurowanej młodej marchewce ze szpinakiem

## Składniki:

- 500 g fileta z halibuta
- 200 ml białego wytrawnego wina
- 40 g masła
- 2 ząbki czosnku
- 2 szt. cebuli dymki
- 1 pęczek świeżego tymianku
- 3 gałązki koperku
- 4 gwiazdki anyżu
- 8 młodych marchewek
- 300 g szpinaku
- 1 cytryna

- 10 g pieprzu zielonego w zalewie
- 100 ml oliwy

## Zielone pesto:

- 100 g ogórka konserwowego
- 50 g kaparów
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- pół łyżeczki musztardy
- 20 g miodu
- 50 ml oliwy z oliwek

## Sposób wykonania:

Halibuta marynujemy w oliwie z posiekanym koperkiem.

Przygotowujemy aromatyczny wywar do gotowania z wina, masła, dymki, czosnku, anyżu i kilku gałązek tymianku.

Gdy wywar zacznie się gotować, układamy w nim halibuta i gotujemy powoli ok. 8 min. Składniki pesto dokładnie miksujemy i odstawiamy na 10 min, by się przegryzły.

Marchewki obieramy, kroimy na pół wzdłuż i gotujemy na parze ok. 10 min, po czym wyjmujemy i hartujemy w zimnej wodzie. Przesmażamy miód na patelni i dodajemy marchewkę. Doprawiamy sokiem cytryny i startą z niej skórką. Na końcu dodajemy szpinak i drobno pokrojony zielony pieprz. Układamy halibuta na marchewce i polewamy zielonym pesto.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Ta wspaniała potrawa to kolejny przykład dania ważnego w prawidłowym żywieniu. Halibut jest rybą morską, drapieżną, z rodziny flądrowatych. Po ugotowaniu w aromatycznym wywarze z winem i przyprawami jego mięso staje się miękkie, delikatne i lekkostrawne.

Na lepsze trawienie wpływają też liczne związki organiczne, zawarte w czosnku, cebuli, tymianku czy anyżu. Dodatek marchewki, szpinaku, miodu i cytryny nadaje potrawie pięknego kolorowego wyglądu, wzmacnia jej smak i dostarcza pewnych ilości witamin (witamina C, beta-karoten) i składników mineralnych (potas, magnez). Ciekawy, a zarazem specyficzny, smak tworzą składniki zielonego pesto z udziałem śródziemnomorskiej przyprawy, jaką są kapary. Dzięki wielu różnym świeżym przyprawom ziołowym użytym w tym przepisie, można było uzyskać pożądany smak bez udziału soli.

A przecież ograniczenie spożycia sodu (sól = chlorek sodu) to jedno z głównych zaleceń w zapobieganiu nadciśnieniu tętniczemu i chorobom układu krążenia.





Naczynie „Smart”  
sprawdzi się  
idealnie podczas  
gotowania konfitury.



# Dorsz na parze gotowany z musem truflowym i konfiturą z czerwonej cebuli

## Składniki:

- 360 g fileta z dorsza
- 100 g ziemniaków
- 100 g sera parmezan
- 50 g masła
- 2 łyżeczki oliwy truflowej
- kilka świeżych borowików
- 4 szt. czerwonej cebuli
- 4 łyżki octu winnego
- 4 łyżki cukru
- 1 gałązka rozmarynu
- pieprz ziołowy
- 200 g mrożonych malin

## Sposób wykonania:

Dorsz oczyścić i pokroić na dwa kawałki. Doprawić pieprzem i ugotować na parze. Ziemniaki ugotować i ubić na purée z dodatkiem masła. Na koniec dodać starty na tarce parmezan oraz oliwę truflową. Borowiki poddusić na maśle i dodać do purée.

Czerwoną cebulę pokroić w piórka. W naczyniu upalić cukier na złoty karmel, dodać maliny i cebulę, zalać octem, gotować aż całość płynu ładnie odparuje i z cebuli zrobi się konfitura. Dorsz układać na konfiturze i przykryć puszystym puree. Skropić oliwą.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Dorsz z musem truflowym i konfiturą z cebuli to przepis dla osób, które lubią eksperymentować i chcą przygotować danie zaskakujące smakiem. Przygotowanie jej nie sprawi nikomu trudności. Gotowe danie jest lekkostrawne, zawiera dobre białko i tłuszcze z dorsza, sporą ilość potasu (dorsz, ziemniaki, cebula, maliny) i nieznaczne ilości innych składników mineralnych i witamin. Znacząca zawartość tłuszczu pochodzi z masła i parmezanu, o czym należy zawsze pamiętać i uwzględnić przy planowaniu tygodniowego menu. Oryginalne połączenie tylu smaków różnych produktów w jednym danu zachęca przynajmniej do wypróbowania przepisu.

Różne odmiany trufli są cenionym, wykwintnym ale i bardzo drogim przysmakiem. Trufle rosną pod ziemią, w pobliżu korzeni drzew, najlepiej dębów. Dlatego w ich odnajdywaniu biorą udział specjalnie szkolone psy lub świny. Mają charakterystyczny, kulisty kształt, z gęstą siecią żyłek w gąbczastym mięszu. Po ugotowaniu intensywny aromat zachowują jedynie trufle czarne. Doskonale nadają się do zup, pieczeni lub pasztetów. Natomiast owocniki białe występujące najliczniej we włoskiej prowincji Pawia należy spożywać wyłącznie na surowo. Można je dodawać na przykład do risotto lub dań z makaronem. W Polsce odnalezione w okolicach Częstochowy grzybnie trufli należą do grupy tzw. trufli letnich, o łagodniejszym smaku i jaśniejszym kolorze, owocujących wyłącznie latem. Wyjątkowy i niezapomniany smak trufli sprawia, że ten rzadki grzyb należy umieścić na liście szczególnych skarbów kulinarnych.



Łososia i gruszki  
z łatwością pokroisz  
nożami Philippiak.





# Łosoś smażony z gruszkami

## Składniki:

- 2 gruszki
- 320 g fileta z łososia
- 1 pęczek świeżej kolendry
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżka miodu
- 1 cytryna
- 10 łyżek oliwy z oliwek
- 150 ml białego wytrawnego wina
- 1 limonka
- pieprz czarny
- 1 łyżeczka sosu ostrygowego
- 1 łyżeczka startego chrzanu

## Sposób wykonania:

Gruszki obieramy i kroimy na ćwiartki. Wycinamy gniazda nasienne i kroimy miąższ na plastry grubości ok. 0,5 cm. Marynujemy w odrobinie oliwy i smażymy na patelni na złoty kolor. Po przesmażeniu zalewamy winem i doprawiamy skórką z limonki startą na tarce. Miód, musztardę, sos ostrygowy i sok z cytryny mieszamy dokładnie z posiekaną kolendrą i chrzanem. Dolewamy ciekłym strumieniem oliwę, cały czas mieszając, aż do uzyskania zawiesistej konsystencji. Łososia kroimy na steki i marynujemy w czarnym pieprzu (grubo mielonym) oraz odrobinie oliwy. Odstawiamy na 30 minut. Po tym czasie smażymy na patelni bez tłuszczu ok. 2 minut i po obsmażeniu nie przewracamy, tylko układamy kilka plasterków limonki obok ryby i zalewamy winem. Łososia układamy na gruszkach i polewamy sosem.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Tym razem mamy wersję potrawy z ryby z owocami i białym wytrawnym winem, która zawiera same zdrowe składniki. Pełnowartościowe, lekkostrawne białko i niezastąpione kwasy omega-3 (z łososia). Delikatne mięso i plastry gruszek są obsmażane na oliwie z oliwek, która łączy kilka składników bardzo ciekawego w smaku sosu. Oliwa nie zawiera dużo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, dzięki czemu nie ulega podczas smażenia potraw szybkiemu utlenianiu. 10 łyżek w przepisie to spora porcja tłuszczu i dużo kalorii. Jednak w ocenie wartości odżywczej, oliwa to wspaniały rodzaj tłuszczu – bogate źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które skutecznie obniżają „zły” cholesterol we krwi (LDL) i podwyższają „dobry” (HDL).

To ważne m.in. w profilaktyce chorób układu krążenia. Wyraźne smaki składników sosu, takie jak kolendra, chrzan, sos ostrygowy czy musztarda wpłyną nie tylko na lepsze wydzielanie soków trawiennych, ale też na apetyt. Łosoś smażony z gruszkami to propozycja dania na szczególne okazje kulinarne.





Panga  
zachowa delikatność  
dzięki naczyniu  
do gotowania na parze.



# Gotowane na parze roladki z pangii na grillowanych warzywach z sosem bazyliowym

## Składniki:

- filet z pangii 2 szt. ok. 250 g
- kilka liści świeżego szpinaku
- pieprz biały mielony
- świeży chrzan
- kolorowe papryki, po pół każdego koloru
- 1 bakłażan
- 1 pęczek bazylii
- 1 łyżeczka miodu
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka musztardy gruboziarnistej
- 1 małe kłącze świeżego imbiru
- 1 ząbek czosnku
- oliwa z oliwek,
- 4 drewniane wykałaczki

## Sposób wykonania:

Filety z pangii przeciąć wzdłuż na pół i zamarynować odrobiną pieprzu. Na każdy kawałek ścieramy chrzan i układamy liście świeżego szpinaku (możemy zastąpić go natką pietruszki). Zwijamy w roladki i spinamy wykałaczkami.

Gotujemy w naczyniu na parze 8-10 minut. Warzywa kroimy w małe kawałki, marynujemy w odrobinie oliwy z czosnkiem i smażymy na patelni bez tłuszczu ok. 5 minut. Doprawiamy na końcu posiekanym imbirem. Musztardę mieszamy z miodem i sokiem z cytryny, dodajemy posiekaną bazylię i oliwę, wlewając ją bardzo cienkim strumieniem, aż do otrzymania konsystencji emulsji. Roladki układamy na warzywach i polewamy sosem.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Zestaw w tym daniu obejmuje same zdrowe i polecane produkty, czyli rybę gotowaną na parze (najlepszy sposób obróbki termicznej) i warzywa smażone bez tłuszczu. Otrzymujemy w ten sposób połączenie chudego, wartościowego białka i kilku witamin (A, C, B6). Oliwa z oliwek, jako baza sosu, jest także źródłem dobrego tłuszczu. Udowodniono naukowo, że składniki zawarte w rybach, warzywach i oliwie powinny jak najczęściej występować w naszym codziennym jadłospisie. Ich korzystne działanie polega na wzmacnianiu sił obronnych organizmu, dzięki którym prawidłowo przebiegające procesy metaboliczne chronią nasz organizm przed wieloma groźnymi chorobami (jak miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy nowotwory). Świeży chrzan, bazylię i imbir warto polubić i na stałe wprowadzić do naszej kuchni. Jedzenie z ich udziałem będzie nie tylko smaczniejsze, ale też lepiej strawne. Pomysł na zwijane w roladki mięso ryby z „ukrytym” wewnątrz szpinakiem może być ciekawą alternatywą dla tradycyjnych form serwowania ryby w postaci panierowanego i smażonego fileta. To także dobry sposób na przemycenie szpinaku w daniu dla naszych najmłodszych.



Pstrąga  
marynować można  
w dużej lasagnerze.





# Smażony pstrąg z suszonymi pomidorami na grillowanej cukinii

## Składniki:

- 1 pstrąg w całości ok. 250 g
- 100 g suszonych pomidorów
- 1 cukinia
- 1 ząbek czosnku
- 50 g kaparów z zalewy
- 1 ostra papryczka
- 1 cytryna
- natka pietruszki
- pieprz
- 1 łyżka masła
- 2 fileciki anchois
- 100 ml białego wytrawnego wina
- gałązka majeranku
- oliwa z oliwek

## Sposób wykonania:

Pstrąga oczyszczamy, odcinamy głowę i filetujemy tak, żeby oba filety były połączone ogonkiem. Nacieramy filety od wewnętrznej strony posiekanym czosnkiem, anchois i sparzoną skórką cytryny. Układamy pomiędzy nimi pokrojone w paski suszone pomidory i skrapiamy skórę oliwą. Odstawiamy na 30 minut do zamarynowania. Smażymy na patelni bez tłuszczu z jednej strony ok. 5 minut. Po tym czasie układamy na patelni kawałki cytryny i zalewamy całość winem. Przykrywamy i dusimy ok. 3 minut z gałązką majeranku. Następnie dodajemy masło i rozpuszczamy je w gorącym winie z dodatkiem posiekanej natki pietruszki. Cukinię kroimy w plastry grubości ok. 1,5 cm i marynujemy w oliwie. Smażymy na patelni na złoty kolor. Pamiętajmy, że cukinia nie może być rozgotowana, tylko chrupiąca. Układamy ją na talerzu, na niej pstrąga i polewamy sosem maślanym.



## KOMENTARZ DIETETYKA

To kolejny przepis na bardzo zdrowe lekkostrawne danie. Filety z pstrąga (białko pełnowartościowe, tłuszcze omega-3) marynowane są w bardzo ciekawej kompozycji składników. Tłuste fileciki saradeli, o ostrym zapachu, do tego paski suszonych pomidorów, które można zrobić samemu i używać przez cały rok. Oprócz tego kapary, które dobrze komponują się z czosnkiem i oliwą. Głównym warzywem w tym daniu jest cukinia, bardzo popularna w Europie, Rosji i na Bałkanach. Warta jest uwagi, ponieważ należy do warzyw niskokalorycznych. Nie zawiera zbyt dużej ilości witamin i minerałów, ale jej zaletą jest wyborny smak. Ponadto ma działanie odkwaszające organizm i sprzyja przemianom materii. Chrupiące usmażone na oliwie krążki cukinii wraz z pieczonym pstrągiem mogą być kulinarną ozdobą towarzyskich spotkań.



Blasku każdemu  
przyjęciu dodadzą  
sztućce Philippiak  
z linii Esile.



# Grillowana dorada z młodymi warzywami

## Składniki:

- 2 całe dorady
- 2 ostre papryczki
- 3 ząbki czosnku
- 150 g białej fasoli z puszki
- 250 g młodych warzyw
- 2 limonki
- 1 łyżka miodu
- 100 g masła
- 100 ml białego wytrawnego wina
- 1 pęczek świeżej mięty
- 1 pęczek natki pietruszki
- sól, pieprz, oliwa

## Sposób wykonania:

Doradę filetuujemy – odcinamy łeb ze skrzelami i przesuwając się ostrym, giętym nożem wzdłuż struny grzbietowej, wycinamy dwa filety, złączone płetwą ogonową, oczyścimy je i usuwamy ości. W moździerzu przygotowujemy marynatę do ryby, ucierając posiekaną ostrą papryczkę, natkę pietruszki, miętę, czosnek i oliwę. Filety solimy i pieprzymy, po czym smarujemy marynatą od strony mięsa. Duży kawałek folii aluminiowej składamy dwukrotnie na pół i robimy tzw. kieszonkę. Do środka wkładamy ugotowaną białą fasolę, rozgnieciony czosnek, młodą cebulkę i szczypior. Na tym układamy zamarynowaną rybę, dodajemy sól, pieprz, łydgi z mięty i natki pietruszki, wino oraz masło. Kieszonkę z folii dokładnie zawijamy. Z kolejnego kawałka folii robimy ponownie kieszonkę, nalewamy do niej trochę oliwy, wina, dodajemy masło, rozgnieciony czosnek i trochę miodu. Układamy w niej pokrojone w większe kawałki młode warzywa (np. duże plastry kapusty, marchewki pokrojone wzdłuż na pół, młodą cebulkę dymkę, obrane szparagi itp.), doprawiamy solą i pieprzem. Zawinięte kieszonki z rybą i warzywami układamy na grillu i pieczemy – rybę przez około 10 minut, a warzywa 15-20, stale obracając. Wyjmujemy z folii i układamy na talerzach.



## KOMENTARZ DIETETYKA

W Polsce dorada królewska nie jest tak popularną rybą, jak na przykład w krajach basenu Morza Śródziemnego. Warto poszukać jej w sklepie, ponieważ jest to chude mięso, mało ościste i zwarte, dlatego bardzo dobrze nadaje się do grillowania, pieczenia i przygotowywania sushi. W tym przepisie wyfiletowane porcje ryby są przed pieczeniem marynowane w specjalnej kompozycji ziół. Mięta, natka pietruszki, ostro papryczka i czosnek będą wpływały korzystnie na smak i zapach ryby a dodatkowo pobudzą i ułatwią procesy trawienia. Bardzo dobre białko zwierzęce (pochodzące z ryby) jest w tym przepisie połączone z równie dobrym białkiem roślinnym (fasola). Oprócz tego, tłuszcze pochodzące z tych produktów mają skład korzystny dla zdrowia. Młode warzywa i fasola (roślina strączkowa) są źródłem witamin (beta-karoten, witamina C) oraz błonnika pokarmowego. Warto pamiętać, że błonnik mimo iż nie zawiera składników odżywczych, jest substancją, która dzięki swoim właściwościom pobudza ukrwienie jelita i jego aktywność motoryczną. Czas przebywania niestrawionych resztek w jelicie skraca się, a wiele substancji, w tym cholesterol i kwasy żółciowe, zostaje związanych przez błonnik i wydalonych z organizmu. Ponadto wybierając grillowane zamiast smażenia, przygotowujemy posiłek lekkostrawny, zachowujący pełną wartość odżywczą użytych produktów. Potrawy ze świeżych ryb i warzyw powinny znacznie częściej gościć na polskich stołach.





Do upieczenia lina  
w piekarniku posłuży  
mała lasagnera.



# Lin z botwinką i musem z pieczonych warzyw

## Składniki:

- 320 g fileta z lina
- 1 limonka
- 1 jajo na twardo
- 1 jajo surowe
- 2 łyżki mąki pszennej
- 150 g masła
- 2 ziemniaki pokrojone w plasty
- 150 ml słodkiej śmietanki
- 1 pęczek młodej botwinki
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- ½ selera
- 1 pęczek natki pietruszki
- 50 ml bulionu
- sól, pieprz, oliwa

## Sposób wykonania:

Marchewki, pietruszki i selera skropić oliwą, zawinąć pojedynczo w folię aluminiową i piec w piekarniku nagrzanym do 170°C przez 30-40 min. Wyjąć z pieca i pokroić w kostkę. Wlać do rozgrzanego naczynia słodką śmietankę, przełożyć do niej warzywa i mocno ucierać łyżką na mus. Doprawić solą, pieprzem, dodać masło, posiekane jajko na twardo i natkę pietruszki – wszystko wymieszać. Filety moczyć w osolonej, zimnej wodzie przez godzinę; osuszyć ręcznikiem papierowym, posolić i popieprzyć; naciąć skórę, aby nie ściągała mięsa podczas smażenia. Plasty ziemniaków (bardzo cienkie!) pokroić w kwadraty. Rybę obtoczyć w mące z obu stron i posmarować rozmaconym jajem; od strony mięsa obłożyć kwadratami ziemniaków. Ułożyć delikatnie na rozgrzanej patelni z oliwą ziemniakami do dołu i smażyć na złoty kolor z obu stron po 3-4 min. (od strony ziemniaków nieco dłużej). Do nagrzanego naczynia wlać wywar, dodać posiekaną botwinkę, chwilę parzyć ją w wywarze, dodać słodką śmietankę, doprawić sokiem z limonki, solą i pieprzem. Na talerz wyłożyć mus z warzyw – najlepiej do okrągłej foremki; obok położyć sosem z botwinki, na to nałożyć kawałek ryby ziemniaczaną „łuską” do góry, udekorować natką pietruszki.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Zgodnie z zaleceniami żywienia chroniącego nasz organizm przed wieloma chorobami dietozależnymi, ryby powinniśmy jeść jak najczęściej, minimum 2 razy w tygodniu. Nie musi być tradycyjnie panierowana i smażona ryba, ale np. ciekawa kompozycja taka jak „Lin z botwinką i musem z pieczonych warzyw”. Białko zawarte w tej słodkowodnej rybie jest pełnowartościowe, lekkostrawne i bardzo dobrze przyswajalne przez organizm. Mięso lina zawiera niewiele tłuszczu i choć ilość kwasów tłuszczowych i jodu jest znacznie niższa niż w rybach morskich, to nadal zaliczymy go do produktów o korzystnym działaniu dla zdrowia. Drugim źródłem wysokiej jakości białka jest w tym daniu jajko, które powszechnie kojarzy się raczej ze znaczną zawartością cholesterolu. Unikanie jajek jako sprawy wzrostu cholesterolu we krwi, nie jest w pełni uzasadnione, gdyż prawdziwym wrogiem są nasycone kwasy tłuszczowe. Trzy, cztery żółtka tygodniowo to rozsądna i bezpieczna ilość. Nasze danie z lina zawiera także sporo witaminy C (botwinka, pietruszka) i beta-karotenu (botwinka, marchew, natka pietruszki), które bronią organizm przed szkodliwymi utleniaczami (wolne rodniki tlenowe). Potas pochodzący z warzyw (botwinka, ziemniaki, seler, marchew, pietruszka) wpływa między innymi na obniżenie ciśnienia krwi i zwiększa elastyczność naczyń mózgowych, chroniąc je przed uszkodzeniami. Porcja tej rybno-warzywnej potrawy może nam tylko wyjść na zdrowie!



Parmezan  
zetrzesz  
na specjalnej tarce.





# Makaron ryżowy z pieczoną papryką, cukinią i serem tofu

## Składniki:

- 100 g makaronu ryżowego
- 1 papryka
- ½ cukini
- 100 g serka tofu
- 100 ml oliwy z oliwek
- 50 g sałaty rukoli
- pieprz biały
- 50 g startego parmezanu

## Sposób wykonania:

Makaron gotujemy, paprykę pieczemy w folii aluminiowej w temperaturze 180 stopni, obieramy ze skóry i kroimy w paski. Cukinię kroimy w kostkę 1x1 cm, czosnek kroimy w plasterki. Na oliwie delikatnie przesmażamy cukinię, dodajemy czosnek i pokrojoną paprykę, doprawiamy pieprzem, dodajemy makaron i posiekaną sałatę rukolę. Na koniec dodajemy przesmażony serek tofu i posypujemy startym parmezanem.



## KOMENTARZ DIETETYKA

W tym przepisie połączone są produkty o smaku łagodnym, delikatnym (makaron ryżowy, cukinia) z produktami o zdecydowanie wyraźnym, a nawet specyficznym smaku (tofu, parmezan). Makaron ryżowy nie zawiera glutenu i może być spożywany także przez osoby na diecie bezglutenowej, a brak cholesterolu odróżnia go pozytywnie od jajecznych pszennych i żytnich odmian makaronów. Cukinia to niskokaloryczne warzywo, które nie zawiera wprawdzie dużo witamin, ale, podobnie jak inne warzywa, działa odkwaszająco na organizm i pobudza jego przemianę materii.

Źródłem białka zwierzęcego w tym daniu jest parmezan, a białka roślinnego – ser tofu i makaron. Oliwa z oliwek wzbogaca potrawę w dobre kwasy tłuszczowe, ale jednocześnie podnosi znacznie kaloryczność całej potrawy. Stosując parmezan, pamiętajmy, że zawiera on dużo sodu i nasyconych kwasów tłuszczowych – składników, których spożycie trzeba ograniczać, zwłaszcza przy nadciśnieniu tętniczym i innych chorobach układu krążenia. „Makaron ryżowy z pieczoną papryką, cukinią i serem tofu” jest ciekawą propozycją dania bezmięsnego.



Wstążki tagliatelle  
nie skleją się dzięki  
naczyniu do gotowania  
makaronu.



# Makaron tagliatelle z sosem oliwkowym ze świeżych pomidorów

## Składniki:

- 150 g makaronu tagliatelle
- 80 g czarnych i zielonych oliwek
- 6 świeżych pomidorów, sparzonych i obranych ze skórki
- 1 łyżka masła
- 1 pęczek bazylii
- 5 pomidorków koktajlowych
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula dymka
- 50 g sera parmezan
- szczypta ziołowego pieprzu

## Sposób wykonania:

Do wypełnionego wrzątkiem naczynia Filipiak do gotowania makaronu wsypujemy wstążki tagliatelle i gotujemy go. Pomidory kroimy w kostkę i gotujemy w naczyniu z dodatkiem czosnku i cebuli. Oliwki dzielimy na dwie części, jedną z nich siekamy. Kiedy pomidory się rozgotują, dodajemy oliwki. Całość doprawiamy masłem i pieprzem ziołowym. Na sam koniec gotowania, do przyrządzonego już sosu dodajemy posiekaną drobno bazylię. Mieszaną makaron z sosem i posypujemy startym parmezanem.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Jest to potrawa gotowana, więc lekkostrawna, a dodatkowo wegetariańska. Bazą jest makaron (źródło skrobi), a na zawartość gęstego sosu składają się: pomidory (źródło beta-karotenu, witaminy C, E, likopenu), cebula z czosnkiem (zawierają substancje o silnym działaniu przeciwutleniającym i przeciwzakrzepowym) oraz oliwki. Te ostatnie, podobnie jak parmezan, zawierają sporo sodu. Należy o tym pamiętać i nie dosalać już gotowej potrawy. Warto podkreślić, że jej smak i zapach jest „zbudowany” z użytych składników, ziół i przypraw, bez udziału gotowych „polepszaczy” zawierających substancje chemiczne. Tłuszcz pochodzenia zwierzęcego z masła i parmezanu, który zawiera najwięcej nasyconych kwasów tłuszczowych, jest dla poprawienia walorów zdrowotnych połączony z tłuszczem pochodzenia roślinnego (oliwki). To pachnące bazylią danie jest proste i można je szybko przygotować zarówno dla dzieci, kiedy wracają ze szkoły, jak i gdy pojawiają się nagle niespodziewani goście.





Naleśniki można  
usmażyć na dużej  
patelni Philippiak.



# Naleśniki ze szpinakiem i serem mimolette

## Składniki:

- 100 g mąki pszennej
- 2 jaja
- 100 g mleka
- 2 łyżki otrębów pszennych
- 80 g pokrojonego w plastry sera mimolette
- 100 g szpinaku świeżego
- 80 g tuńczyka z puszki
- 1 ząbek czosnku
- 1 filecik anchois
- olej słonecznikowy
- pieprz

## Sposób wykonania:

Z mąki, jaj, mleka i oleju przygotowujemy ciasto naleśnikowe z odrobiną wody. Smażymy naleśniki, na patelni posmarowanej uprzednio papierowym ręcznikiem z odrobiną oleju. Umyty szpinak przesmażamy z czosnkiem na oleju.

W naleśniki układamy przesmażony szpinak i ser mimolette oraz tuńczyka z posiekany anchois. Wkładamy jeszcze raz na patelnię i dusimy pod przykryciem ok. 1 minutę, aż ser się rozpuści.

Naleśniki podajemy z sosem jogurtowo-szczypiorkowym udekorowane pomidorkami koktajlowymi.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Smaczne gotowanie wcale nie musi być skomplikowane.

Wystarczy ciekawy pomysł, z dobrze dobranymi smakowo składnikami. Farsz do naleśników łączy ze sobą kilka smaków

– łagodny szpinaku i subtelnie owocowo-orzechowego sera mimolette, z wyraźnym smakiem tuńczyka i ostrością anchois.

Na wartość odżywczą „naleśników” składa się zawartość głównie białka i tłuszczu pochodzenia zwierzęcego (jaja, ser, ryby, mleko) oraz nieznacznej ilości węglowodanów (mąka pszenna, szpinak).

Skład tłuszczu tego dania to z jednej strony niekorzystne dla zdrowia (przy spożyciu w nadmiarze) kwasy nasycone, pochodzące głównie z twardego sera, a z drugiej dobre nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3, omega-6), występujące w tuńczyku i oleju słonecznikowym. Łatwo dostępne żelazo pochodzi w tym daniu jedynie z żółtka, gdyż żelazo zawarte w szpinaku jest przyswajalne na poziomie nieprzekraczającym 1,5 proc. Oprócz tego te niezwykle naleśniki dostarczą też trochę jodu (tuńczyk), wapnia, fosforu oraz witamin A, E i z grupy B. Ilość witamin i błonnika pokarmowego zwiększymy podając naleśniki z pomidorkami lub innymi świeżymi warzywami.

Polecamy dla urozmaicenia codziennego jadłospisu.





Na patelni Philippiak  
usmażysz kurczaka  
bez dodatku tłuszczu.





# Grillowany kurczak z bukietem sałat i sosem miodowym

## Składniki:

- 2 piersi kurczaka
- bukiet kolorowych sałat
- 2 łyżeczki miodu wielokwiatowego
- 2 łyżeczki musztardy Dijon
- 100 ml oliwy z oliwek
- pomidorki koktajlowe do dekoracji
- 1 cytryna
- 1 pęczek świeżej kolendry
- pieprz biały mielony
- pieprz kajeński

## Sposób wykonania:

Piersi czyszczymy z błon i smażymy bez tłuszczu na patelni Philipiak. Po odwróceniu na drugą stronę posypujemy delikatnie pieprzem kajeńskim i obsmażamy.

Musztardę, miód i sok z cytryny dokładnie mieszamy z posiekaną kolendrą. Powoli wlewamy oliwę, cały czas mieszając, aż do uzyskania zawiesistej konsystencji, następnie doprawiamy białym pieprzem. Możemy również doprawić sos siekanym drobno ananase, co sprawi, że sos nabierze orientального smaku.

Sałatę rwiemy na małe kawałki i układamy na talerzu.

Obok kładziemy pokrojoną pierś kurczaka i polewamy sosem.

Całość dekorujemy pomidorkami koktajlowymi.



## KOMENTARZ DIETETYKA

To najlepsza alternatywa wobec tradycyjnego kotleta panierowanego i smażonego na tłuszczu! Smażenie beztłuszczowe to najlepszy sposób na zmniejszenie kaloryczności i zachowanie najwyższej wartości odżywczej posiłku. Chude mięso z kurczaka dostarcza białka zwierzęcego o wysokiej jakości biologicznej oraz znacznej ilości niacyny. Warto przypomnieć, że przy dłużej trwającym niedostatecznym spożyciu tej witaminy mogą pojawić się bóle głowy, zawroty, rozdrażnienie, a także szorstka i zaczerwieniona skóra, które mogą świadczyć o jej niedoborze w organizmie. Kolorowe sałaty, podobnie jak pierś z kurczaka nie są kalorycznym produktem. To pozytywna cecha, tak jak zawarte w nich witaminy (beta-kroten, witamina C) i błonnik pokarmowy. Nadal w naszym kraju spożycie warzyw jest za niskie, a przecież udowodnione jest ich korzystne działanie dla zdrowia. Sos do sałaty jest przygotowany na bazie oliwy z oliwek, która dzięki wysokiej zawartości w niej jednonienasyconych kwasów tłuszczowych jest zaliczana do tłuszczu ochronnie działających na naczynia krwionośne. W kompozycji z musztardą, miodem, sokiem z cytryny, białym pieprzem i kolendrą będzie łagodnie działała na wydzielanie soków trawiennych.



Kaszę kuskus  
uparujesz  
w małym naczyniu  
Philippiak.



# Cielęcina z prażonymi orzechami laskowymi i grillowanymi ziemniakami

## Składniki:

- 180 g górkki cielęcej
- 30 g orzechów laskowych obranych z łupinek
- 150 g ziemniaków młodych
- 1 łyżka oliwy
- szczypta majeranku
- 1 ząbek czosnku
- 150 ml białego wytrawnego wina
- 100 ml śmietanki słodkiej 30%
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki masła

## Sposób wykonania:

Cielęcinę kroimy na medaliony i przesmażamy na patelni bez tłuszczu. Po obsmażeniu mięso zdejmujemy i wysypujemy na patelnię cukier. Czekamy, aż się rozpuści i dodajemy delikatnie rozgniecione orzechy. Zalewamy je winem i czekamy, aż wino prawie w całości odparuje.

Następnie dodajemy śmietankę i gotujemy na wolnym ogniu ok. 10 minut. Zaprawiamy masłem i majerankiem.

Ziemniaki kroimy w plastry o grubości 1 cm. Nacieramy je oliwą i czosnkiem. Przesmażamy na patelni lub w naczyniu na złoty kolor. Medaliony układamy na ziemniakach i polewamy sosem.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Cielęcina bardzo dobrze nadaje się na różnego rodzaju gulasze, potrawy czy kotlety. Jej mięso przesmażone bez tłuszczu nadal pozostaje delikatne i jędrne. Cielęcina zawiera dobrze przyswajalne i pełnowartościowe białko zwierzęce. Natomiast udział tłuszczu jest wyższy niż w mięsie drobiowym i indyczym (mięso z piersi), ale niższy niż w mięsie wieprzowym i w wiekszości wołowym. Cielęcina jest też źródłem ważnego dla układu krwionośnego, nerwowego i odpornościowego, żelaza, cynku i witamin z grupy B. Smaczny (ale uwaga – zawierający głównie nasycone kwasy tłuszczowe) sos powstaje z tłustej śmietanki i masła. Ilość tych niepożądanych tłuszczów w codziennym menu ma wpływ na pracę organizmu i stan zdrowia. Dlatego urozmaicony jadłospis zapewnia nam bezpieczeństwo właściwego udziału różnych produktów i świadczy o jakości zdrowotnej naszego pożywienia. Nawet niewielki dodatek orzechów laskowych czy oliwy z oliwek tak jak w tym przepisie może wzbogacić danie o dobre tłuszcze roślinne. O tym warto pamiętać!





Marynowane mięso  
można przechowywać  
w średniej lasagnerze.



# Gulasz cielęcy z pieczarkami w sosie musztardowym z kaszką kuskus

## Składniki:

- 200 g cielęciny
- 100 g pieczarek
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 40 g musztardy gruboziarnistej
- 250 ml śmietanki słodkiej 12%
- 1 gałka muszkatołowa
- 100 g kaszy kuskus
- 2 łyżki sosu sojowego
- wywar warzywny
- 1 łyżka sera mascarpone

## Sposób wykonania:

Cielęcinę kroimy w plastry i przesmażamy bez oliwy w naczyniu Philippiak. Dodajemy pokrojone pieczarki, cebulę i czosnek w plasterkach. Zalewamy słodką śmietanką i doprawiamy startą gałką muszkatołową. Gotujemy na wolnym ogniu przez 15 minut. W miarę odparowywania śmietanki podlewamy gulasz wodą. Gdy cielęcina będzie już miękka, doprawiamy ją musztardą i gotujemy aż sos nabierze zawiesistej konsystencji. Kuskus mieszamy z sosem sojowym, podgrzewamy w naczyniu i zalewamy wrzącym wywarem. Odstawiamy i parujemy pod przykryciem przez 15 minut. Gulasz na końcu zaprawiamy serem mascarpone i podajemy z kaszką kuskus.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Ogromną zaletą gulaszu według tego przepisu jest fakt, że został przygotowany bez tradycyjnego smażenia na tłuszczu. Umożliwiają to specjalne naczynia, których użycie sprawia, że potrawa jest mniej kaloryczna i lekkostrawna. Cielęcinie warto poświęcić więcej uwagi w naszej kuchni, ponieważ jest mięsem chudym, zawiera mało tłuszczu, a dużo dobrej jakości białka oraz sporo łatwo przyswajalnego żelaza.

Drugim źródłem białka w tym daniu, ale pochodzenia roślinnego, jest kasza kuskus. Wytwarzana jest z ziaren pszenicy, ma wysoką wartość odżywczą i nie wymaga gotowania. Wystarczy zalać ją wrzątkiem lub, jak w tej propozycji, wywarem warzywnym i odstawić do uparowania na kilkanaście minut. Kasza kuskus jest dobrym źródłem niacyny, tiaminy i żelaza (niehemowego). Obecność żelaza hemowego (z mięsa) w tym samym daniu oraz witaminy C jest korzystna, gdyż znacznie zwiększa jego przyswajalność. Ponad 60 proc. tłuszczu w całym gulaszu pochodzi ze słodkiej śmietanki. Jest to tłuszcz pochodzenia zwierzęcego i – jak wiadomo – dominują w nim kwasy tłuszczowe nasycone, których spożycie zawsze trzeba ograniczać na korzyść wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Pozostałe składniki gulaszu wzmacniają jego walory smakowe. Ich obecność jest też ważna dla poprawy trawienia. Smaczny i pożywny gulasz z kaszką kuskus warto łączyć z różnymi warzywnymi surówkami.



od-



Polędwica pozostanie  
soczysta jeśli do smażenia  
użyjesz patelni  
z „groszkowym” dnem.





# Grillowana polędwica wołowa ze świeżym chrzanem i sosem Pommery

## Składniki:

- 180 g polędwicy wołowej
- 2 łyżeczki startego świeżego chrzanu
- 2 łyżeczki masła
- 1 łyżka musztardy Pommery
- 100 g grzybów borowików
- 100 g kwaśnej śmietany
- 1 ząbek czosnku
- 1 cebula dymka
- 1 duża marchewka
- 1 łyżeczka posiekanej kolendry
- 1 mała ostra papryczka
- 1 cytryna
- ½ łyżeczki miodu
- pieprz biały mielony
- 1 łyżeczka oliwy truflowej

## Sposób wykonania:

Polędwicę zamarynować w pieprzu i skórce z cytryny. Natrzeć połową chrzanu i obsmażyć na patelni. Pod koniec smażenia połać oliwą truflową. Na patelni po obsmażeniu polędwicy zeszklić cebulę i czosnek. Dodać grzyby i dusić aż sok z grzybów odparuje. Dodać kwaśną śmietanę i masło doprawić pieprzem oraz musztardą. Marchew pokroić w słupki i obgotować na parze. Doprawić oliwą, kolendrą, ostrą papryczką, sokiem z cytryny i miodem. Na koniec polędwicę układać na marchewce, posypać świeżym chrzanem i dodać duszone borowiki.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Polędwica wołowa jest najchudsza, a zarazem najbogatsza w żelazo częścią tego gatunku mięsa. Nie wymaga długiego smażenia, które według tego przepisu jest bez dodatku tłuszczu. Niewielka ilość marchewki, smacznie doprawionej ziołami, cytryną i miodem jest elementem raczej smakowym i dekoracyjnym niż istotnym dodatkiem warzywnym. Podobnie z sosem, który powstaje na bazie duszonych borowików, kwaśnej śmietany, cebuli, czosnku, masła i musztardy francuskiej o wyjątkowym pikantno-słodkim smaku.

Świeży, starty chrzan jest bogatym źródłem wielu składników mineralnych, zawiera dużo witaminy C i różnych innych substancji (olejki eteryczne, glikozydy, enzymy) o silnym działaniu grzybobójczym, bakteriobójczym i wykrztuśnym. Pobudza też wydzielanie soków trawiennych i działa przeciwwirusowo. Warto go często stosować w codziennym żywieniu, nawet w niewielkich ilościach. Przepis ten na pewno przekona wiele osób, jak odmienny i pobudzający apetyt może mieć smak mięsa wołowego.



W tym przepisie  
patelnia służy  
do kilku czynności.



# Polędwiczki wieprzowe w zielonym pieprzu z sosem serowym

## Składniki:

- 180 g polędwiczki wieprzowej
- 20 g zielonego pieprzu
- 150 ml słodkiej śmietanki 30%
- pół łyżeczki musztardy Dijon
- 1 cytryna
- 80 g sera pleśniowego niebieskiego
- pół łyżeczki miodu wielokwiatowego
- 50 ml białego wytrawnego wina
- kilka gałązek świeżego tymianku

## Sposób wykonania:

Polędwiczki oczyszczamy i obtaczamy w posiekanym zielonym pieprzu. Przysmażamy bez tłuszczu na patelni Philipiak. Po obsmażeniu zdejmujemy mięso, a patelnię zalewamy białym winem. Po odparowaniu wina dodajemy śmietankę i ser pleśniowy. Doprawiamy miodem i sokiem z cytryny oraz posiekaną skórką z cytryny. Dodajemy tymianek i gotujemy ok. 3 minuty na wolnym ogniu, aż sos zgęstnieje. Wyjmujemy gałązki zioła. Doprawiamy sos musztardą i pieprzem. Polędwiczki podgrzewamy w sosie i podajemy z pieczonymi ziemniakami.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Smażenie bez tłuszczu nie jest jeszcze powszechnie stosowane w polskiej kuchni. A szkoda, bo jest to obok gotowania na parze najlepszy sposób obróbki termicznej. Wieprzowina z powodu wysokiej zawartości tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych i zwyczajowo wysokiego spożycia przez Polaków, znajduje się na liście produktów niezalecanych w codziennym żywieniu. Mimo że polędwica jest najchudsza częścią mięsa wieprzowego, to w porównaniu z mięsem drobiowym nadal skład jej tłuszczu jest niekorzystny ze zdrowotnego punktu widzenia.

Całe przygotowane danie zawiera prawie 1000 kcal oraz 50 g białka i około 70 g tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Na pewno jest to przepis dla więcej niż dwóch osób! Warto o tym pamiętać, aby porcja tej niewątpliwie smakowitej polędwiczki na naszym talerzu nie była jednak zbyt duża.





Na patelni Philipiak  
przygotujesz  
tradycyjne risotto.



# Polędwiczka cielęca z czarnym pieprzem

## Składniki:

- 180 g polędwiczki cielęcej
- 30 g czarnego grubo mielonego pieprzu
- 100 g ryżu arborio
- 2 szt. kiszzonego ogórka
- 1 l bulionu drobiowego
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka startego sera parmezan
- 100 ml białego wytrawnego wina
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula szalotka
- 1 łyżeczka gęstego octu balsamicznego

## Sposób wykonania:

Polędwiczkę obtoczyć w czarnym pieprzu i obsmażyć na patelni. W naczyniu zeszklić cebulę i czosnek, dodać ryż a następnie zalać winem. Gdy wino odparuje, dodać bulion i gotować aż ryż będzie al'dente. Na koniec dodać przesmażone ogórki kiszzone pokrojone w paski i masło. Doprawić serem parmezan. Udekorować risotto natką pietruszki. Na postumencie z risotto ułożyć polędwiczkę i skropić gęstym octem balsamicznym.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Tego przepisu nie znajdziemy w tradycyjnej polskiej książce kucharskiej. To zupełnie nowy sposób przygotowania risotta. Jego bazą jest ryż gotowany w białym winie i bulionie drobiowym. Głównym składnikiem ryżu jest łatwostrawna skrobia (źródło energii) i białko roślinne. Dodatek cebuli, czosnku, parmezanu, natki pietruszki i ogórka kiszzonego w niewielkim stopniu wzbogaci wartość odżywczą tego dania o witaminę C, beta-karoten i niacynę. Za to ich połączenie nadaje risottu bardzo wyraźnego, charakterystycznego smaku i zapachu. Oprócz naturalnych przypraw (pieprz czarny, sól, ocet balsamiczny) nie występują w tym przepisie żadne niezdrowe dodatki smakowo-zapachowe (np. glutaminian sodu). Polędwiczka cielęca to bardzo dobre źródło pełnowartościowego białka zwierzęcego, żelaza, cynku i witamin z grupy B. Wartość odżywcza porcji risotta (1/4 całości) wynosi około 250 kcal, 12 g białka, 6,5 g tłuszczu i 22 g węglowodanów. Jeśli uzupełnimy ten posiłek warzywną sałatką, zwiększając zawartość cennych witamin, to można go określić zdrowym, pożywnym i wartościowym daniem.



Zdrowego  
i smacznego kurczaka  
przygotujesz na małej  
patelni Philipiak.





# Kurczak ze szpinakiem, malinami i serem pleśniowym

## Składniki:

- 2 piersi kurczaka
- 140 g sera niebieskiego
- 100 g świeżego szpinaku
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżka miodu
- 1 limonka
- 10 szt. ładnych malin
- 6-8 szt. młodych marchewek
- 4 szt. młodej pietruszki
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- 2 suszone morele
- 50 ml białego wytrawnego wina
- 1 łyżeczka masła
- 1 ząbek czosnku
- pieprz biały mielony
- ½ fileta anchois

## Sposób wykonania:

Kurczaka doprawić pieprzem i przesmażyć na patelni. Zdjąć kurczaka i na tej samej patelni przesmażyć szpinak, dodając czosnek i anchois. Nadziać kurczaka szpinakiem i ułożyć na patelni. Przykryć plastrami sera pleśniowego i podgrzać tak, aby ser delikatnie się rozpuścił. Warzywa ugotować na parze i glazurować masłem z dodatkiem moreli i skórki z limonki. Zalać winem i poczekać aż wino odparuje. Doprawić natką pietruszki. Z miodu, musztardy i soku z limonki przygotować zawiesinę. Dolewać oliwę cały czas mieszając, doprawić na końcu pieprzem. Dodać maliny i delikatnie obtoczyć je w powstałej emulsji.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Filet z kurczaka doprawiony pieprzem i krótko usmażony na patelni – można by sądzić, że – danie gotowe! W proponowanym przepisie jest jednak jeszcze 15 innych składników. I to one tworzą efekt końcowy potrawy. Słodki miód, ostra musztarda, kwaskowata limonka, wino, czosnek itd. – wzbogacają danie o wartości zdrowotne, ponieważ wprowadzają wiele różnych związków odżywczych (witaminy, składniki mineralne, błonnik, flawonoidy, olejki eteryczne), które korzystnie działają na pracę przewodu pokarmowego. W jednej porcji jest około 17 g białka (mięso kurczaka, ser pleśniowy) i około 9 g tłuszczu, który prawie w całości pochodzi z sera. Marchewki, szpinak, natka pietruszki i suszone morele są bogatymi źródłami beta-karotenu, czyli ważnej dla naszego organizmu witaminy A. Dlaczego jest taka istotna? Objawami jej niedoboru w organizmie mogą być zaburzenia widzenia o zmierzchu (kurza ślepotą), zmniejszenie odporności na infekcje, rogowacenie skóry czy u dzieci zahamowanie wzrostu. Najbezpieczniejszym sposobem dostarczania tej witaminy jest codzienna dieta składająca się z naturalnych produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, a nie z różnych witaminowych suplementów farmaceutycznych. Danie z kurczaka ze szpinakiem, malinami i serem pleśniowym to dobry wybór na dostarczenie tej witaminy (około 370µg w porcji).



Kluseczki ugnieciesz  
w dużej misie Philippiak.



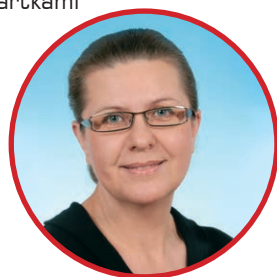
# Szpinakowe kopytka z sosem serowym

## Składniki:

- 500 g ugotowanych i przetartych ziemniaków
- 300 g mąki
- 2 cebule dymki
- 500 g rozmrożonego i rozdrobnionego szpinaku
- 250 ml słodkiej śmietanki
- 150 g sera pleśniowego lub topionego
- 2 jaja
- 1 gałka muszkatołowa
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz, oliwa
- 1 pęczek świeżej bazylii
- 1 mała ostra papryczka
- pomidorki koktajlowe do dekoracji

## Sposób wykonania:

Ugotowane i przetarte przez praskę ziemniaki wkładamy do miseczki Philipsa. Dodajemy rozmrożony i dokładnie odcisnięty szpinak, jaja, sól, pieprz i startą na małej tarce gałkę muszkatołową. Mieszaninę, dodajemy mąkę i zarabiamy, czyli dokładnie mieszamy składniki. Przekładamy na deskę wysypaną uprzednio mąką i wyrabiamy ciasto. Dzielimy je na części i każdą rolujemy na nieduży wałeczek, który kroimy na małe kopytka. Wrzucamy do wrzątku i gotujemy ok. 1 minuty, licząc od wypłynięcia na powierzchnię. Śmietankę zagotowujemy z serem (jeżeli dodajemy ser topiony, to nie gotujemy go zbyt długo, ponieważ się zważy), doprawiamy posiekanym czosnkiem i dymką. Dodajemy kilka plasterków ostrej papryczki i posiekaną bazylię. Gorące kopytka przekładamy łyżką cedzakową do sosu i mieszamy. Wykładamy na talerze, dekorujemy ćwiartkami pomidorków koktajlowych i świeżą bazylią.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Szpinakowe kopytka z sosem serowym to ciekawa propozycja na „ukrycie” w obiedzie szpinaku tak często nie lubianego przez dzieci. Głównymi składnikami potrawy są ziemniaki i mąka, które są źródłem węglowodanów złożonych (skrobia), wykorzystywanych przez organizm na potrzeby energetyczne. Ziemniaki zawierają mało, ale za to dobrej jakości białka i sporo potasu. W tym przepisie kopytka zanurzone są w sosie śmietanowym. Dodatek sera pleśniowego zwiększa jeszcze bardziej zawartość tłuszczu (głównie nasyconych kwasów tłuszczowych), dlatego osoby z problemami zdrowotnymi (otyłość, choroby układu krążenia) powinny zmodyfikować jego skład lub zmniejszyć swoją porcję sosu. Na uwagę zasługuje sposób jego doprawiania. Czosnek, cebule, ostre papryczki i pęczek świeżej bazylii – to naturalne przyprawy, pełne olejków eterycznych i innych substancji poprawiających trawienie i samopoczucie po posiłku. Warto uczyć się takiego tworzenia smaku potraw, rezygnując jednocześnie z gotowych mieszanek przyprawowych. Zawierają one dużo soli, glutamianu sodu (wzmacniającego smak) i innych substancji, które nie mają korzystnego działania dla zdrowia.



W małej  
misie Philippiak  
zamarynujesz łososia.



# Marynowany łosoś w winie z sałatką z truskawek, ogórka i likieru Malibu

## Składniki:

- 1 kg fileta z łososia
- 250 ml wina białego wytrawnego
- 30 g cukru
- 30 ml soku z limonki
- 40 g soli
- 20 g skórki ze świeżej pomarańczy
- 200 g świeżych truskawek
- 200 g świeżego ogórka
- 1 pęczek melisy
- 100 ml likieru Malibu
- 1 cytryna

## Sposób wykonania:

Łososia oczyszczamy z ości. Przygotowujemy marynatę z wina, cukru, soku z limonki, soli i skórki ze świeżej pomarańczy. Układamy łososia w marynacie skórą do góry i wstawiamy do lodówki na 24 godziny. Po tym czasie wyjmujemy, opłukujemy z marynaty, osuszamy i kroimy w cienkie plastry. Układamy na talerzu jak carpaccio. Truskawki kroimy na ćwiartki, obranego ogórka kroimy na ćwiartki wzdłuż, po czym wycinamy z niego gniazda nasienne i kroimy w kostkę 1x1 cm. Mieszmą ogórka z truskawkami, dodajemy posiekana melisę i likier Malibu. Doprawiamy sokiem z cytryny. Na łososiu układamy powstałą sałatkę z truskawek i ogórka. Całość dekorujemy młodymi liśćmi sałaty i ziołami.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Przygotowanie tej wykwintnej przystawki z marynowanego w winie łososia jest proste i szybkie. A do tego smaczne i bardzo zdrowe! Mięso łososia zawiera białko o wysokiej wartości biologicznej, a tłuszcz jest bogaty w różne kwasy tłuszczowe omega 3. Ich korzystne działanie polega na blokowaniu powstawania zmian miażdżycowych w naczyniach oraz zmniejszaniu lepkości krwi i kurczliwości naczyń krwionośnych. Niewątpliwie zastępując w diecie tłuszcze nasycone z mięsa tłuszczami z ryb, zwiększamy ich skuteczność w zapobieganiu chorobom serca, nadciśnieniu tętniczego czy nowotworów. Świeże truskawki (bogate w witaminę C i pektyny) w zestawieniu z ogórkiem, melisą, likierem Malibu i sokiem z cytryny zaskakują w tym daniu nie tylko wyglądem, ale i nowym smakiem. Taka przystawka na pewno pobudzi apetyt przed głównym daniem.



Wygodę przy  
gotowaniu kompotu  
zapewni rondel Philipiak.





# Owocowy kompot z imbirem i kardamonem

## Składniki:

- 200 g mieszanych mrożonych owoców (najlepiej żurawina, truskawki i malina)
- 1 kłącze świeżego imbiru
- 1 limonka
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 1 pęczek świeżej bazylii
- pół łyżeczki mielonego kardamonu
- 4 łyżki cukru

## Sposób wykonania:

Cukier upalamy na jasny karmel i dodajemy do niego owoce. Zagotowujemy w rondlu Philipiak z dodatkiem posiekanej skórki cytryny. Kiedy już karmel się rozpuści, dodajemy plastry świeżego imbiru i posiekaną bazylię. Zagęszczamy kompot zawiesiną z wody i mąki ziemniaczanej. Możemy podawać ostudzony kompot z dodatkiem łyżki gęstego jogurtu naturalnego lub z serkiem mascarpone.

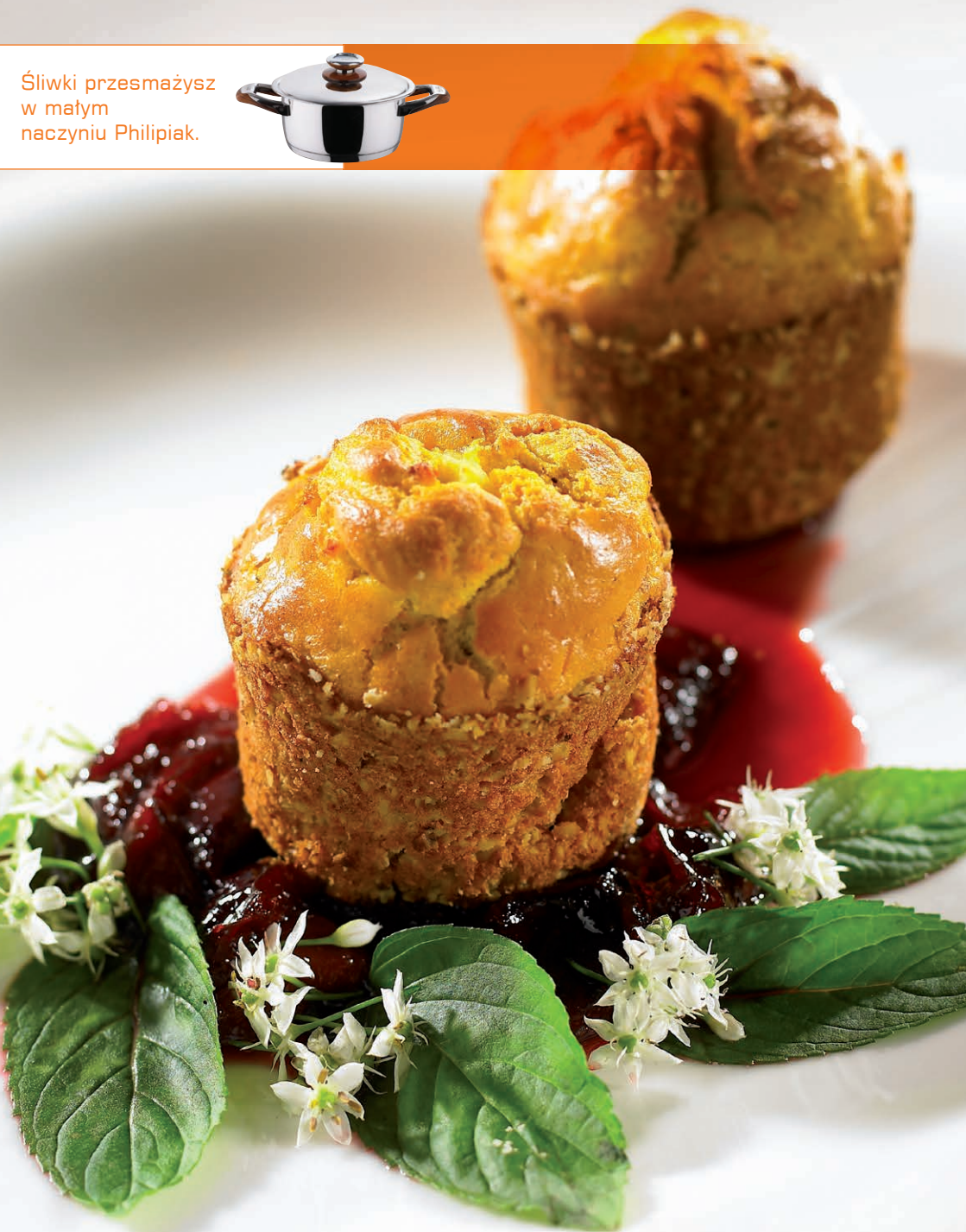


## KOMENTARZ DIETETYKA

Najczęściej kompot to po prostu gotowane owoce z cukrem. W tej propozycji stosujemy mieszankę różnorodnych mrożonych owoców. Zarówno truskawki, jak i żurawiny są bogate w witaminę C, której organizm potrzebuje codziennie. Jednym z objawów jej niedoborów jest krwawienie dziąseł, osłabienie naczyń włosowatych i ich pękanie, niedokrwistość czy zmniejszona odporność na infekcje. Dodatkowymi składnikami, które będą wpływały nie tylko na smak kompotu, ale też na jego działanie na organizm są imbir, bazylia i kardamon. Korzystny dla zdrowia wpływ niektórych substancji zawartych w imbirze potwierdzają współczesne badania naukowe. To właśnie olejki eteryczne w nim zawarte są źródłem silnie działających, aktywnych związków, dzięki którym imbir zawdzięcza też swój charakterystyczny smak i zapach. Gingerol pochodzący z imbiru wykazuje działanie przeciwwzakrzepowe. Imbir (ale też i kardamon) może być także pomocny w zmniejszaniu różnych dolegliwości reumatycznych. Codzienne spożywanie świeżego lub suszonego imbiru z płynami lub potrawami (w bardzo małych ilościach) może wyraźnie zmniejszyć ból, czy sztywność stawów u większości cierpiących osób. Bazylia i kardamon zawarte w kompocie ułatwiają nam trawienie. Pobudzają bowiem wydzielanie soków trawiennych. Przypisuje się im też działanie przeciwzapalne i uspokajające. To zwyczajny kompot, o niezwykajnym działaniu.



Śliwki przesmażysz  
w małym  
naczyniu Philipiak.



# Owsiano-marchewkowe babeczki z konfiturą śliwkową

## Składniki:

- 1 duża marchew
- 2 łyżki suszonych płatków owsianych
- 3 łyżki oleju słonecznikowego
- 3 łyżki mleka
- 3 jaja
- 2 łyżki cukru
- 200 g mąki pszennej
- 100 g sera twarogowego niemielenego
- szczypta cynamonu mielonego
- 300 g śliwek węgierek
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki octu winnego
- 100 ml czerwonego wytrawnego wina

## Sposób wykonania:

Jaja ubijać z cukrem na puszysta masę. Powoli dolewać olej i mleko. Do masy dodać mąkę i delikatnie wymieszać. Na koniec doprawić cynamonem i dodać marchew startą na drobnych oczkach. Całość przełożyć do papierowych foremek. W środek każdej babeczki włożyć kawałek twarogowego sera, posypać po wierzchu płatkami owsianymi. Piec w temperaturze 180 stopni przez ok. 30 min. Śliwki przesmażyć na karmelu i zalać octem i winem. Gotować aż śliwki się rozgotują. Przetrzeć przez sito i podawać konfiturę razem z babeczkami.



## KOMENTARZ DIETETYKA

„Owsiano-marchewkowe babeczki z konfiturą śliwkową” to wyśmienity pomysł na drugie śniadanie zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Wiadomo jest, że dzieci często albo nic nie jedzą w szkole albo kupują słodycze i słodkie napoje. Podobnie postępuje większość dorosłych, którzy nie mając czasu, funkcjonują przez połowę dnia na kilku filiżankach kawy lub wybierając ciastko albo gotowe danie, zagłuszają głód mało wartościowymi produktami. Przygotowanie babeczek jest łatwe i szybki, a tuzin małych porcji wystarczy dla całej rodziny. W przybliżeniu jedna sztuka (bez powideł) dostarcza 120 kcal, ale tylko około 4 g tłuszczu (w przewadze roślinnego) i 2 g cukrów prostych (sacharozy). Dla porównania są to ilości od 2 do 5 razy niższe niż w pączku, ciastku czy herbatnikach. Dodatkowo, dzięki połączeniu białka zwierzęcego (ser twarogowy chudy i jaja) z białkiem roślinnym (mąka pszenna) wartość odżywcza takiej przekąski jest wyższa i lepiej pokrywa potrzeby organizmu. Owsiano-marchewkowe babeczki w zestawie z kefirem, maślanką czy jogurtem naturalnym to dobra propozycja małego, ale wartościowego posiłku.





Deser postawiony  
na szczycie małej  
wieży Philippiak  
pozostanie ciepły.



# Nektarynki glazurowane karmelem cynamonowym

## Składniki:

- 300 g nektarynek
- 3 łyżki cukru
- 150 ml różowego wina
- 3 łaski cynamonu
- 2 limonki
- kilka plasterków świeżego imbiru
- 2 łyżki masła

## Sposób wykonania:

Wyjmujemy pestki z nektarynek i kroimy je na ósemki. Cukier rozpuszczamy w naczyniu Philippiak na jasno złoty karmel, dodajemy różowe wino, cynamon i startą skórkę z limonki. Doprawiamy plasterkami imbiru. Kiedy karmel się całkiem rozpuści, dodajemy nektarynki i gotujemy przez 5 minut. Na koniec dodajemy masło i już nie gotujemy. Możemy również podawać tak przygotowane nektarynki z naturalnym gęstym jogurtem.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Owoce najlepiej jeść na surowo, zachowują wtedy najwięcej witamin. Przygotowując owocowe desery zwiększamy ich wartość kaloryczną. O tym należy pamiętać, choć nie oznacza to całkowitego zakazu dla wszystkich. Są jednak sytuacje, kiedy potrzebujemy przygotować bardziej wykwintną propozycję. Szybki i łatwy przepis na „Nektarynki glazurowane karmelem cynamonowym” może spełnić takie oczekiwania. Połączenie karmelu z różowym winem, z dodatkiem cynamonu i imbiru, wyraźnie zmienia odczucia smakowe tego deseru. Zarówno w wersji z jogurtem naturalnym jak i bez, będzie z całą pewnością słodką przyjemnością.





Termoizolacyjne  
uchwyty naczyń  
Philipiak zawsze  
pozostają chłodne.





# Malinowy krem brulee

## Składniki:

- 1 litr śmietanki 30 proc.
- 12 żółtek jaj
- 50 g świeżego imbiru
- 4 łyżki cukru pudru
- 1 laska waniliowa
- 100 g malin świeżych lub mrożonych

## Sposób wykonania:

Śmietankę zagotowujemy z drobno posiekanym lub startym imbirem i odstawiamy na 20 minut, żeby przeszła aromatem. Odcedzamy imbir na sicie i do śmietanki dodajemy rozmącone żółtka wymieszane z odrobiną gorącej śmietanki. Cały czas intensywnie mieszamy, podgrzewając na wolnym ogniu. Następnie dodajemy wyskrobane ziarna laski waniliowej i cukier puder.

I jeszcze raz delikatnie zagotowujemy na wolnym ogniu.

Na dno filiżanek wykładamy maliny i zalewamy masą śmietanową.

Odstawiamy do wystygnięcia i schładzamy w lodówce.

Krem jest najlepszy na drugi dzień, koniecznie karmelizowany cukrem.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Malinowy krem brulee to bardzo oryginalny deser, o delikatnej konsystencji i aromatycznym śmietanowo-imbirowo-waniliowym smaku. Każda porcja (1/10) tego smacznego kremu zawiera ogromną liczbę kalorii (300 kcal), tłuszczu (33 g) i cholesterolu (285 mg). W odniesieniu do dziennego zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze, porcja malinowego kremu brulee pokrywa od 30 do 50 proc. normy na tłuszcz dla dzieci powyżej 10 roku życia i dla dorosłych.

Natomiast zawartość cholesterolu w porcji to maksymalna dzienna ilość, jaka jest dopuszczalna w prawidłowym żywieniu. Z dietetycznego punktu widzenia nie jest to deser, który dostarcza cennych składników odżywczych, dlatego chociaż jest wyjątkowo smaczny, nie powinniśmy go spożywać często, a jedynie okazjonalnie.



Ananasa obtoczysz  
w karmelu na małej  
patelni Philippiak.



# Karmelizowane ananasy z Malibu i lodami waniliowymi

## Składniki:

- 300 g ananasa świeżego
- 1 łyżka miodu
- 150 ml wina białego wytrawnego
- 1 łyżeczka masła
- 50 ml likieru Malibu
- 100 g lodów waniliowych
- szczypta mielonego kardamonu
- szczypta posiekanej i sparzonej skórki limonki
- 1 łyżka uprażonych i obranych orzechów laskowych

## Sposób wykonania:

Ananasa obrać i pokroić w plastry o grubości 1 cm. Na patelni zagotować miód, dodać ananasa i podgrzewać wszystko ok. 1 min. Dodać kardamon i białe wino. Poczekać aż wino odparuje i dolać Malibu oraz dodać masło. Na końcu wsypać skórkę z limonki. Orzechy laskowe posiekać i upalić na złoty kolor na patelni. Ananasa układać na talerzu, posypywać orzechami, polać sosem i podawać z lodami waniliowymi.



## KOMENTARZ DIETETYKA

Karmelizowane ananasy, przesiąknięte smakiem Malibu i limonki, podawane z uprażonymi orzechami laskowymi to dobra propozycja na niecodzienny deser. Oryginalna kompozycja smaków i ciekawy wygląd. Niewielka ilość lodów waniliowych (to dobrze!), podana z ananasem podgrzewanym na miodzie. Szczypta kardamonu zaostża smak wina, Malibu i odrobiny masła. Jeśli z przepisu przygotujemy 3 porcje, to każda z nich będzie zawierała około 200 kcal. I chociaż to tyle samo kalorii co np. w jednym pączku, to ananasowy deser nie obciąży naszego żołądka niezdrowymi tłuszczami.





***Philipiak***

MILANO  
1967

[www.philipiakmilano.pl](http://www.philipiakmilano.pl)