



Karol Okrasa & Agnieszka Kowalik

Philipiak

MILANO
1967

Kuchnia pełna zdrowia

Autorskie przepisy
z komentarzami dietetyka



Część 2





Szanowni Państwo,

po raz drugi zapraszam w kulinarną podróż pełną zdrowych potraw o niecodziennym smaku.

Chcę zaprezentować wiele zapomnianych produktów, popularnych w kuchni staropolskiej, a nie wiedzieć czemu, zapomnianych obecnie. Odświeżam je w mojej kuchni, łączę na nowe sposoby, wzbogacam śródziemnomorskimi akcentami, głównie po to, aby podnieść ich wartość zdrowotną. Ale także dlatego, aby pokazać je w nowym świetle i odkrywać nowe smaki.

Szukam inspiracji w polskich kuchniach regionalnych, jak podhalańska, śląska, mazurska, kaszubska czy łemkowska. Na ich bazie tworzę nowe przepisy, z którymi chciałbym się z Państwem podzielić na łamach tej książki.

Prezentuję potrawy, w których wyraźnie akcentuję sezonowe polskie produkty, które warto wykorzystywać w czasie ich naturalnych zbiorów. Nie zmienia to faktu, że znajdziecie Państwo w moich przepisach dania na każdą porę roku i na każdą okazję.

Ponownie we współpracy 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 odpowiednie przygotowania potraw.

Do zdrowego gotowania potrzebne są również właściwe narzędzia. Ja od wielu lat korzystam z naczyń kuchennych Philipiak ze stali szlachetnej. Dania w nich przygotowane z pewnością będą służyć Państwa zdrowiu.

Życzę smacznego
Karol Okrasa

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Karol Okrasa'.

Karol Okrasa

Jeden z najbardziej znanych kucharzy swojego pokolenia

Zawodowe szlify zdobywał w hotelu Le Meridien Bristol, gdzie został pierwszym polskim szefem kuchni. We wrześniu 2010 otworzył autorską restaurację Platter by Karol Okrasa w hotelu Intercontinental w Warszawie.

Od lat prowadzi popularne programy telewizyjne – „Kuchnia z Okrasą”, a ostatnio „Smaki czasu z Karolem Okrasą”.

Pasjonat podróży, w czasie których gromadzi inspiracje i pomysły, które wykorzystuje w pracy. Promuje polską kuchnię, ale w nowym i lekkim wydaniu.

Jest jednym z założycieli prestiżowej Fundacji Klubu Szefów Kuchni.

Laureat wielu nagród, m.in. kulinarnego Oskara 2007 i nagrody Chef de L'Avenir 2008, przyznawanej przez Międzynarodową Akademię Gastronomiczną.

Dr Agnieszka Kowalik

Wybitny specjalista w dziedzinie zdrowego odżywiania

Ukończyła Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Wydział Żywnienia Człowieka i GD. W 2006 r. uzyskała stopień doktora nauk rolniczych w zakresie technologii żywności i żywienia.

Od 25 lat pracuje w Instytucie Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Obecnie jako starszy asystent – dietetyk w Klinice Chorób Metabolicznych. Specjalizuje się w leczeniu dietetycznym dzieci z wrodzonymi wadami metabolizmu, rozpoznawanymi na podstawie skriningu selektywnego.

Jest autorką lub współautorką ponad 40 artykułów oraz licznych referatów.



Duże naczynie
Philipiak sprawdzi się
przy przygotowaniu zupy.



Przecierana zupa rybna z pomidorami i sosem czosnkowym

Składniki:

- 2 kg kości rybnych oraz filetów
 - 3 cebule
 - 2 papryki czerwone świeże
 - 2 sellery korzeniowe
 - 2 łyżki papryki słodkiej w proszku
 - pół łyżeczki ostrej papryki w proszku
 - 2 ząbki czosnku
 - 2 łyżeczki oliwy
 - 1 cytryna
 - sól i pieprz
- Sos czosnkowy:
- 2 ząbki czosnku
 - 4 łyżki jogurtu naturalnego
 - 2 filety anchois
 - 1 łyżeczka posiekanego kopru
 - 2 łyżeczki majonezu

Sposób wykonania:

Cebulę pokrój w kostkę, warzywa obierz i rozdrobnij. Przesmaż na oliwie na złoty kolor. Dodaj słodką i ostrą paprykę. Przełóż kawałki ryb i zalej zimną wodą tak, aby przykryły powierzchnię warzyw. Gotuj ok. 3 godziny na wolnym ogniu. Przetrzyj przez sito (wcześniej można delikatnie zmiksować), popraw do smaku solą i pieprzem, a także sokiem z cytryny.

Majonez wymieszaj z jogurtem. Dodaj koper i posiekany czosnek oraz roztarte anchois. Zupę przed podaniem polej delikatnie sosem.



IDEALNE NACZYNIE

Duże naczynie Philipiak zapewni wygodę podczas gotowania zup i innych potraw. Satynowane wnętrze jest idealne w czyszczeniu oraz odporne na zadrapania, dzięki czemu możesz swobodnie miksować w nich składniki dań. Uchwyty wykonane są z bezpiecznych w użytkowaniu materiałów termoizolacyjnych zawsze pozostają chłodne.



Termometr pozwala
na kontrolowanie
temperatury
gotowania.



Barszcz z kurek z pulpetami drobiowymi

Składniki:

- 1 kg kurek
- 3 litry rosółu drobiowego
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 2 cebule dymki
- pieprz, oliwa
- 200 ml słodkiej śmietanki 22 proc.
- 1 łyżka posiekanego świeżego majeranku

Pulpety drobiowe:

- 1 kg mielonego mięsa drobiowego
- 0,3 kg ugotowanej kaszy jęczmiennej
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz ziołowy
- 1 jajo

Sposób wykonania:

Kurki opłucz i pokrój na mniejsze kawałki. Obsmaż na oliwie z cebulką, ale bez koloru. Warzywa zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do kurek. Zalej rosółem i gotuj aż będą miękkie. Dopraw śmietanką i odrobiną soli. Dodaj majeranek i zagotuj.

Mięso drobiowe wymieszaj z kaszą i natką pietruszki, po czym dodaj posiekany czosnek i jajo. Dokładnie wymieszaj i dopraw solą oraz pieprzem ziołowym. Formuj małe pulpety i gotuj ok. 5 min. w rosole. Podawaj zupę z pulpetami.



KOMENTARZ DIETETYKA

Dla miłośników grzybobrania barszcz ze świeżych kurek może stać się miłym zakończeniem leśnej wyprawy po grzyby. Jeśli skorzystamy z gotowego i wcześniej zamrożonego wywaru drobiowego, to przygotowanie tej pachnącej zupy nie zajmie nam wiele czasu. Podczas gdy kurki i warzywa będą gotowały się do miękkości, szybko i łatwo przygotowujemy małe pulpeciki. Zamiast rozmoczonej bułki, do mięsa drobiowego dodajemy ugotowaną kaszę jęczmienną. W ten sposób łączymy składniki pochodzenia zwierzęcego (białko, fosfor, żelazo, niacyna) ze składnikami pochodzenia roślinnego (białko, magnez). Dodatek nawet małych ilości mięsa do roślinnych produktów zwiększa około dwukrotnie wchłanianie z nich żelaza. Talerz barszczu z kurek, doprawiony śmietanką i majerankiem z pulpetami będzie wyglądał atrakcyjnie i smacznie. Degustacja nowego dania może być dobrą okazją dla rodzinnego lub towarzyskiego spotkania. Jeśli barszcz uzyska dobrą ocenę, możemy włączyć go do domowego jadłospisu nawet poza sezonem grzybowym, korzystając z równie dobrych kurek mrożonych.



W naczyniach
Philipiak zupa
przez długi czas
pozostanie ciepła.



Zupa serwaczanka

Składniki:

- 1,5 l serwatki
- 0,5 l wywaru na wędzonce
- 6 jaj na twardo
- 3 łyżki masła
- 6 łyżek świeżo utartego chrzanu
- 350 g wędzonego boczku
- 350 g wędzonej kiełbasy
- sól, pieprz

Sposób wykonania:

Do naczynia wlewamy serwatkę, wywar na wędzonce i dodajemy łyżkę tartego chrzanu, całość zagotowujemy. Wędzony boczek i kiełbasę kroimy w drobne kawałki i wrzucamy do wywaru z serwatką, doprawiamy masłem, gotujemy na małym ogniu.

Z jaj na twardo oddzielamy żółtka, białka siekamy i dorzucamy do zupy. Żółtka przekładamy do miski, zalewamy 2–3 łyżkami wywaru, ucieramy na półpłynną masę i dolewamy do zupy.

Całość mieszamy, doprawiamy pozostałym chrzanem, pieprzem i solą do smaku (uwaga, bo wędzony boczek i kiełbasa mogą być dość słone). Podajemy w głębokich talerzach z kromkami wiejskiego chleba.



IDEALNE NACZYNIE

Specjalny kształt krawędzi pokryw tworzy „pierścień wodny” pomiędzy naczyniem a pokrywką, zapewniając naturalne hermetyczne zamknięcie, pozwalające gotować na parze.

Zapobiega to stratom cennych witamin i substancji żywieniowych.

Specjalne grube dno wielowarstwowe kumuluje ciepło i oddaje je stopniowo, co umożliwia gotowanie produktów w ich naturalnych sokach i tłuszczach oraz zapewnia oszczędność energii.





Do przygotowania
zupy najlepiej
posłużyć średnie
naczynie Philipiak.



Zupa selerowo-jabłkowa z pesto bazyliowym

Składniki:

- 1 kg selera korzeniowego
- 1 kg jabłek
- 4 l wywaru drobiowego
- 0,25 czerwonej soczewicy
- 0,5 l śmietanki słodkiej 30 proc.
- pieprz
- 2 cytryny
- 2 łyżki miodu

Pesto bazyliowe:

- 1 pęczek bazylii
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki orzechów laskowych obranych ze skórki
- 2 łyżki startego parmezanu
- 100 ml oliwy z oliwek

Sposób wykonania:

Selera obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Ugotuj na parze do miękkości. Jabłka obierz, pokrój na ćwiartki i wytnij gniazda nasienne, po czym pokrój w kostkę. W naczyniu rozpuść miód i uduś w nim jabłka aż zaczną się rozpadać. Dodaj sok z jednej cytryny i startą skórkę z połowy cytryny. Dodaj ugotowanego selera i zalej wszystko bulionem. Dodaj soczewicę i wszystko razem gotuj do miękkości. Zmiksuj na gładko i dopraw śmietanką oraz pieprzem. Bazylie zmiksuj z pozostałymi składnikami na jednolitą masę o konsystencji gęstej śmietany. Zupełnie podawaj delikatnie polaną pesto bazyliowym.



KOMENTARZ DIETETYKA

W tym przepisie pesto znalazło zastosowanie jako dodatek do zupy o bardzo niecodziennym składzie. Bazą są warzywa i owoce. Seler i czerwona soczewica zawierają dużo składników mineralnych (potasu, fosforu, magnezu i cynku) ważnych dla kości, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej we krwi i płynach ustrojowych. Razem z pektynami pochodzącymi z jabłek zawartość błonnika w tej zupie jest znacznie wyższa niż w tradycyjnej jarzynowej. Z witamin najwięcej jest niacyny. To witamina rozpuszczalna w wodzie, na którą zwiększono w ostatnich latach zalecane dzienne spożycie ze względu na nieprawidłowe zwyczaje żywieniowe (duża konsumpcja kawy, herbaty, alkoholu). Dodając słodką śmietankę, powinniśmy pamiętać o dużej zawartości w niej nasyconych kwasów tłuszczowych. Ich nadmiar w naszej diecie nie jest pożądany. Aby nie rezygnować z ciekawej propozycji, osoby z problemami zdrowotnymi mogą śmietankę zamienić na „chudsze” alternatywy.





Termoizolacyjne
uchwyty naczyń
Philippiak zawsze
pozostają chłodne.



Krupnik z gęsiny z lubczykiem

Składniki:

- 1 kg udek z gęsi
- 0,5 kg szponder wołowy
- 2 pietruszki
- 2 selerzy korzeniowe
- 2 cebule dymki
- 2 marchewki
- 3 liście laurowe
- 2 łyżki posiekanego lubczyku
- 0,5 kg kaszy jęczmiennej
- 2 ząbki czosnku

Sposób wykonania:

Udka z gęsi i szponder wołowy umyj pod bieżącą wodą. Następnie zalej zimną wodą, dodaj liść laurowy i rozgnieciony czosnek. Gotuj ok. 3–4 godziny na wolnym ogniu. Warzywa pokrój w drobną kostkę wielkości 1 cm. Gdy mięso będzie już miękkie, a rosół esencjonalny, wyjmij mięso i dodaj warzywa. Gotuj do miękkości. Kaszę ugotuj osobno z dodatkiem łydgy lubczyku. Dodaj do ugotowanego krupniku razem z pokrojonym w mniejsze kawałki mięsem. Na koniec dopraw posiekanym lubczykiem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Krupnik z gęsiny z lubczykiem to zupa, której porcja w zupełności wystarczy nie tylko, aby nasycić żołądek, ale i dostarczyć organizmowi potrzebnych składników odżywczych. Mięso dostarcza w tym daniu białka, tłuszczu i witamin z grupy B. Kasza jęczmienna oprócz białka i węglowodanów złożonych w postaci skrobi zawiera sporo niacyny, potasu i błonnika pokarmowego. O korzystnym wpływie jęczmienia na zdrowie człowieka przekonują wyniki licznych badań naukowych. U osób spożywających więcej przetworów z jęczmienia niż produktów z mąki pszennej stwierdzono spadek poziomu cholesterolu we krwi, poprawę w regularności wypróżnień oraz zmniejszenie ilości zaburzeń jelitowych. Pozostałe składniki zupy to warzywa i przyprawy, które nadają jej pożądanego aromatu i smaku, a znajdujące się w nich związki organiczne stymulują wydzielanie enzymów trawiennych, zapewniając dobre samopoczucie po posiłku.



Kapuśniak
ugotujesz w dużym
naczyniu Philipiak.



Kapuśniak z bryndzą

Składniki:

- 450 g kiszonej kapusty
- 200 g ziemniaków
- 1 cebula
- 200 g żeberek wieprzowych wędzonych
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 seler
- liść laurowy
- ziele angielskie
- świeży majeranek
- 200 g sera bryndzy
- sól i pieprz

Sposób wykonania:

Żeberka zalej zimną wodą i gotuj ok. 2 godz. na wolnym ogniu z dodatkiem 4 liści laurowych i 4 ziaren ziela angielskiego. Warzywa pokrój w drobną kostkę wielkości 1 cm i dodaj do wywaru. Kiszoną kapustę posiekaj nożem i delikatnie obgotuj w osobnym naczyniu. Dodaj wszystko razem do wywaru. Dopraw solą i pieprzem oraz świeżym majerankiem. Podawaj z kawałkami pokruszonej bryndzy i obgotowanym mięsem z wędzonych żeberek.



KOMENTARZ DIETETYKA

Kapuśniak to zupa bardziej dla smaku niż dla zdrowia, chociaż można powiedzieć, że pobudza apetyt i pracę przewodu pokarmowego, szczególnie, gdy tak jak w tym przepisie, użyjemy kilku przypraw i świeżego majeranku. Kapusta kiszona straci podczas gotowania znaczną część zawartą w niej witaminę C, ale nadal w każdej porcji będzie trochę składników mineralnych (potas), błonnika pokarmowego i innych witamin. Ciekawym dodatkiem jest bryndza. Oryginalna bryndza jest wytwarzana z mleka owczego lub z dodatkiem mleka krowiego w ilości nie większej niż 40 proc. Ma pikantny, stony smak, czasem lekko ostry lub kwaśny. Warto wiedzieć, że bryndza podhalańska i żywiecka zostały wpisane na listę produktów tradycyjnych Unii Europejskiej. Jest dość kaloryczna (230 kcal/100 g) i zawiera dużo tłuszczu. Jak każdy tłuszcz pochodzenia zwierzęcego (z wyjątkiem ryb), ma najwięcej nasyconych kwasów tłuszczowych, czyli tych, których powinniśmy jeść jak najmniej, aby nie narażać organizmu na przykład na rozwój zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych. Zachowując umiar i zdrowy rozsądek, talerz kapuśniaku na obiad w okresie jesienno-zimowym może być praktycznym urozmaicheniem domowego jadłospisu.



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



Kremowa zupa dyniowa z pomidorami i wędzonym kurczakiem

Składniki:

- 400 g dyni świeżej bądź mrożonej
- 50 g soczewicy czerwonej
- 100 g pomidorów pelati
- 100 g wędzonego kurczaka
- 1 cebula dymka
- 1 ząbek czosnku
- 100 ml słodkiej śmietanki 18 proc.
- sól, pieprz i oliwa
- 2,5 l wywaru drobiowego

Sposób wykonania:

Soczewicę przesmaż z posiekaną cebulą, dynią i czosnkiem aż zrobi się szklista. Zalej bulionem i gotuj do miękkości. Dodaj pomidory i chwilę podgotuj. Zmiksuj wszystko na gładką jednolitą masę i zagotuj. Dodaj słodką śmietankę, po czym dopraw solą i pieprzem. Dodaj pokrojonego wędzonego kurczaka i posiekany szczypior z dymki. Możesz do smaku dodać ser mascarpone lub pleśniowy i wszystko razem zmiksować.



KOMENTARZ DIETETYKA

Z dietetycznego punktu widzenia skład zupy decyduje o jej strawności (lżejsza lub cięższa), przeznaczeniu (dla osób zdrowych lub chorych wymagających modyfikacji żywienia) i wartości odżywczej (korzystniejsza/wyższa lub mniej korzystna/niższa). Warzywa użyte do przygotowania tej zupy (dynia, pomidory, soczewica, cebula, czosnek) należą do produktów prozdrowotnych, bogatych w witaminy antyoksydacyjne (A, C) i błonnik pokarmowy. Od ich codziennego spożycia w znacznym stopniu zależy nasze zdrowie. Ochronne działanie tych witamin polega na neutralizowaniu „wolnych” rodników, które mogą jako aktywne formy prowadzić do niekorzystnych reakcji biochemicznych i zmian w komórkach. W ten sposób zwiększa się ryzyko rozwoju chorób układu krążenia czy nowotworów. Śmietankę, dla osób wymagających ograniczenia tłuszczów zwierzęcych, można zastąpić chudym mlekiem lub jogurtem naturalnym. Jeśli argumenty zdrowotne są przekonujące, to zupa dyniowa powinna na stałe wpisać się w menu polskich rodzin!



Do przygotowania
orzechów użyj
małej lasagnery.



Sałatka z półgęskiem, truskawkami i orzechami

Składniki:

- 320 g półgęska wędzonego
- 2 główki kolorowej sałaty
- 30 g sałaty rukoli
- 50 g orzechów laskowych
- 300 g truskawek (można zastąpić winogronami)
- 1 łyżka musztardy
- 1,5 łyżki miodu naturalnego
- 1 cytryna
- 100 ml oliwy z oliwek

Sposób wykonania:

Półgęsek lekko zamroź i pokrój w cienkie plastry. Sałaty umyj i osusz, następnie porwij na małe kawałki. Orzechy laskowe rozszaj na blasze z pergaminem i upal w piekarniku w temperaturze 180 stopni, przez ok. 8 min., aż zrobią się lekko brązowe. Następnie zawiń w lnianą ściereczkę i rozetrzyj tak aż zejdzie z nich skórka. Truskawki pokrój na ćwiartki. 1/5 części przesmaż na patelni na 1/2 łyżki miodu, aż puszcza sok. Następnie dodaj do nich musztardę i pozostałą część miodu oraz wyciśnij sok z cytryny. Zmiksuj na gładką jednolitą masę i cały czas miksując, dolewaj oliwę z oliwek. Na talerzu układaj plastry półgęska i sałatę, posyp świeżymi truskawkami i pokruszonymi orzechami. Na koniec polej wszystko delikatnie sosem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Dzisiaj nie każdy z nas wie, co to jest półgęsek, a przecież w staropolskiej kuchni był bardzo popularną przekąską. Ten szlachecki przysmak powstaje z piersi gęsi, otoczonych na zewnątrz skórą. Po uwędzeniu półgęsek nabiera złocistobrązowej barwy, intensywnego smaku i zapachu uwędzonego dymem jałowcowym mięsa. Warto wiedzieć, że od 2006 roku półgęsek został wpisany na listę produktów tradycyjnych województwa kujawsko-pomorskiego. W proponowanym przepisie półgęsek podawany jest w nowoczesnej formie z truskawkami (dobre źródło witaminy C) oraz pieczonymi orzechami laskowymi. Dobre tłuszcze z orzechów i oliwy z oliwek (jednonienasycone i wielonienasycone) oraz witaminy antyoksydacyjne (beta karoten, E, C) zawarte w sałatach, rukoli i pozostałych produktach nadają sałatce „zdrowotnego” charakteru. Talerz tej oryginalnej sałatki będzie dla wielu naszych gości niczym wspomnienie śniadania w soplicowskim dworku.





Wszystkie
składniki sałatki
z łatwością pokroisz
nożami Philipiak.



Sałatka z bobu z kurkami i suszonymi pomidorami

Składniki:

- 1 kg bobu
- 500 g świeżych kurek
- 2 cebule dymki
- 200 g karczochów w zalewie olejowej
- 100 g suszonych pomidorów
- 1 cytryna
- 1 ząbek czosnku
- pieprz biały mielony
- 100 g sera owczego twardego
- pół łyżeczki sosu sojowego

Sposób wykonania:

Bób ugotuj i obierz z łusek, zalej 1 łyżką oliwy z suszonych pomidorów i dodaj posiekany ząbek czosnku.

Kurki opłucz 3 razy w lekko osolonej wodzie, a następnie osusz. Cebule posiekaj w drobną kostkę i delikatnie zblanszuj na oliwie razem z kurkami. Dopraw pieprzem.

Karczochy wyjmij z zalewy i przesmaż na patelni na złoty kolor. Wymieszaj wszystkie składniki i dodaj starty na tarce o grubych oczkach ser kozi i sok z połowy cytryny. Pomidory suszone pokrój w paski i dodaj do sałatki, dopraw sosem sojowym i odstaw na 10 min. Podawaj skropione oliwą z suszonych pomidorów.



KOMENTARZ DIETETYKA

Sałatka ta zawiera same dobre z żywieniowego punktu widzenia składniki. Zwłaszcza bób warto wykorzystywać w miesiącach letnich jak najczęściej, ze względu na zawartość białka, błonnika pokarmowego, ale też witamin (A, C, z grupy B) oraz składników mineralnych (wapń, żelazo, fosfor, potas, magnez). Najczęściej bób spożywamy ugotowany i bez dodatków. W tym przepisie zawarta jest cała gama kolorów, smaków i zapachów. Cebula, czosnek, karczochy i suszone pomidory posiadają właściwości prozdrowotne. Zawarte w nich substancje (ajoen, kwercetyna, cynaryna) wykazują działanie przeciwzakrzepowe, obniżające stężenie cholesterolu, przeciwzapalne i obniżające ciśnienie tętnicze krwi. Ich udział w codziennym żywieniu jest pożądany i zalecany. Dodatek sera owczego twardego (na przykład typu pecorino) nadaje całości wyraźnego, pikantnego smaku oraz niepowtarzalnego aromatu. Warto spróbować!





Marynowanego
łososia można
przechowywać
w średniej lasagnerze.



Sałatka z ciecierzycy z limonką, jabłkiem i marynowanym łososiem

Składniki:

- 320 g ugotowanej zielonej ciecierzycy
- 2 jabłka
- 1 limonka
- 1 łyżeczka posiekanej kolendry
- pół łyżeczki miodu
- 2 łyżki oliwy
- 5 g zielonego pieprzu z zalewą
- 1 cytryna
- 1 limonka
- 100 ml białego wytrawnego wina Chardonnay
- 1 łyżka posiekanego kopru

Łosoś:

- 400 g filetu z łososa
- 200 g soli
- 140 g cukru

Dekoracja:

młode liście: natki pietruszki, musztardowca, bazylii i werbeny cytrynowej

Sposób wykonania:

Jabłko obierz i pokrój w drobną kostkę. Następnie rozpuść na patelni miód i dodaj jabłko, przesmaż ok. 1 min. Zalej sokiem z limonki i dodaj startą skórkę z jej połowy. Ostudź i wymieszaj z ugotowaną ciecierzycą. Dodaj 2 łyżki oliwy i posiekaną kolendrę. Łososa oczyść z ości. Sól wymieszaj z pozostałymi składnikami i sokiem z limonki oraz cytryny. Koper posiekaj i rozsyp na marynacie. Następnie ułóż łososa skórą do góry. Przykryj folią plastikową i odstaw na 24 godziny. Po tym czasie opłucz łososa z marynaty i osusz papierowym ręcznikiem. Pokrój w cienkie plastry. Układaj łososa na sałatce i dekoruj młodymi listkami ziół.



KOMENTARZ DIETETYKA

Ciecierzycza chociaż była popularna w staropolskiej kuchni, nie jest znana współczesnym polskim gospodyniom.

Do jej stosowania powinna nas przekonać wysoka wartość odżywcza, znaczna zawartość białka, potasu, fosforu, witamin z grupy B, żelaza oraz błonnika. Proponowany przepis jest przykładem ciekawego i zdrowego dania. Każda porcja tej sałatki zawiera dużo pełnowartościowego białka zarówno roślinnego (ciecierzyca) jak i zwierzęcego (łosoś). Kolejnymi korzystnymi dla zdrowia składnikami zawartymi w tej sałatce są nienasycone kwasy tłuszczowe (oliwa z oliwek, łosoś), których niedobór w polskiej diecie jest jedną z przyczyn wzrostu zachorowalności na choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze krwi czy nowotwory. Pozostałe składniki sałatki łączą wszystkie smaki i dodatkowo wnoszą trochę witamin (jabłka, cytryna, limonka) oraz ważnych dla lepszego trawienia związków roślinnych, pochodzących z przypraw, ziół i wina. Smaczna, sycająca i zdrowa przystawka!



Warzywa pozostaną
pełne smaku, jeśli
przygotujesz je w naczyniu
do gotowania na parze.



Warzywa z sosem tzaziki z miętą

Składniki:

- 1 brokuł
- 1 kalafior
- 3 marchewki
- 50 g groszku cukrowego
- 3 pietruszki
- 1 seler korzeniowy

Sos tzaziki:

- 2 ogórek świeży
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml jogurtu naturalnego gęstego
- 1 łyżeczka posiekanej mięty
- sól i pieprz

Sposób wykonania:

Warzywa pokrój w ładne małe kawałki. Z kalafiora i brokuł wytnij różyczki (kwiatostany). Wszystkie warzywa ułóż w naczyniu do gotowania na parze, zaczynając od tych najtwardszych. Gotuj je do miękkości.

Ogórki pokrój wzdłuż na ćwiartki i wytnij gniazda nasienne.

Miąszz pokrój ze skórką w kostkę i wymieszaj z jogurtem.

Dopraw posiekanym czosnkiem, solą i pieprzem.

Na koniec dodaj miętę i odstaw na 10 min. aż składniki sosu się przegryzą.



KOMENTARZ DIETETYKA

Tego rodzaju przepisy zawsze uzyskają pochwałę dietetyka.

W zestawie występują warzywa, jogurt naturalny

(a nie tradycyjnie śmietana) i cenne przyprawy. Rola warzyw

w żywieniu człowieka jest powszechnie znana, ale niestety

nie zawsze pokrywa się to z praktycznym ich zastosowaniem.

A przecież są one bardzo dobrym źródłem witamin (C, karoten

czyli prowitamina A) i składników mineralnych oraz błonnika. Wśród

minerałów zawartych w warzywach przeważają te zasadotwórcze

(wapń, potas), dlatego ich działanie alkalizujące jest bardzo korzystne

dla organizmu. Zamiana śmietany na jogurt naturalny nie zawsze spotyka się

z aprobatą. A różnica w wartości odżywczej tych dwóch produktów jest zasadnicza.

Jogurt zawiera najczęściej około 2 g tłuszczu, śmietana od 18 do 36 proc. Jogurt

dotatkowo zawiera kultury bakterii kwasu mlekowego, które wspomagają ekosystem

jelitowy, ważny dla perystaltyki przewodu pokarmowego i zachowania odporności.

Gotując warzywa na parze, zmniejszamy straty witamin do minimum i zachowujemy

ich atrakcyjny wygląd i barwę. To danie polecamy jak najczęściej!



Potrawę
przygotujesz
w średnim
naczyniu Philipiak.



Sałatka z gotowanymi kawałkami ryb

Składniki:

- 500 g filetów z ryb (okoń, łosoś, halibut, mintaj)
- 150 ml białego wytrawnego wina
- 1 gałązka rozmarynu
- 1 liść laurowy
- 1 cebula dymka
- 2 ząbki czosnku
- 4 ziarna pieprzu

Sos jogurtowy:

- 150 ml jogurtu naturalnego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka posiekanej bazylii

- 1 limonka
- pół łyżeczki miodu
- 50 ml oliwy z oliwek

Sałatka z soczewicy:

- 300 g ugotowanej czerwonej soczewicy
- 1 cebula dymka
- 1 ząbek czosnku
- szczypta curry
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka posiekanego szczypioru

Sposób wykonania:

Z wina i przypraw (czosnek rozgnieć, cebulę posiekać) przygotuj wywar z dodatkiem 100 ml wody. Zagotuj i odstaw na 10 min. Ryby pokrój w kostkę wielkości 2 cm. Przełóż kawałki ryby do wywaru i delikatnie podgrzewaj, ale nie gotuj (ok. 5 min.). Jogurt wymieszaj z miodem i oliwą. Dodaj sok z limonki, posiekany ząbek czosnku i bazylię. Odstaw na 12 min. Soczewicę dopraw oliwą, posiekanym czosnkiem i cebulką, dodaj curry i szczypior. Kawałki ryby układaj dookoła soczewicy i delikatnie polewaj sosem jogurtowym.



KOMENTARZ DIETETYKA

Warto spróbować tego dania, bo oprócz walorów smakowych zasługuje na uznanie ze względu na wartość odżywczą. Zalety zdrowotne ryb są powszechnie znane – mięso zawiera wartościowe białko i tłuszcze sprzyjające utrzymaniu dobrej kondycji zdrowotnej organizmu. Soczewica natomiast jest źródłem dobrego roślinnego białka i skrobi oraz małej ilości tłuszczu. Nasiona soczewicy zawierają też żelazo i jod. W porównaniu z innymi roślinami strączkowymi jest łatwiejsza w przygotowaniu (nie wymaga długiego moczenia i gotowania) i zawiera znacznie mniej niskocząsteczkowych cukrów, które są przyczyną wzdęć po spożyciu roślin strączkowych. Ponadto czosnek, który występuje we wszystkich składowych tej sałatki, razem z cebulą, wprowadzają substancje o działaniu przeciwbakteryjnym (alicyna), wzmacniającym odporność i korzystnie wpływającym na poziom cholesterolu i krzepnięcie krwi. Jogurtowy sos, z miodem, limonką i ziołami dopełnia harmonii smaków i zapachów tej sałatki. Polecamy!





Gruszki z miodem
przygotuj na małej
patelni Philipiak.



Sałatka z zapieczonym kozim serem i smażonymi gruszkami

Składniki:

- 400 g koziego sera dojrzewającego (mini roladka)
- 400 g mieszanych sałat z ziołami
- 50 g orzechów laskowych
- 200 g malin
- 2 gruszki
- 2 łyżki miodu
- 1 cytryna
- 100 ml wina białego wytrawnego

Sos malinowy:

- 100 ml oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- 1 cytryna
- 50 g malin (mogą być mrożone)

Sposób wykonania:

Kozi ser pokrój na plastry szerokości 1,5 cm. Rozłóż na blasze z pergaminem i zapiecz w piekarniku pod grzałką na złoty kolor. Orzechy laskowe upiecz w piekarniku i zdejmij z nich skórkę. Pokrusz na mniejsze kawałki. Gruszki pokrój, miód rozpuść na patelni i dodaj startą skórkę z połowy cytryny. Układaj gruszki w miodzie i chwilę je podgotuj. Dodaj wino i sok z cytryny. Duś gruszki aż będą miękkie, a sos zgęstnieje do konsystencji syropu. Maliny zmiksuj z miodem i musztardą oraz sokiem z cytryny. Dolewaj powoli oliwę, cały czas mieszając. Zapieczony kozi ser układaj z sałatami na talerzu i dekoruj całymi malinami oraz pokruszonymi orzechami laskowymi. Delikatnie polej sosem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Na bazie mieszanych sałat z ziołami i sera koziego powstaje ta zupełnie odmienna smakowo sałatka. Ser ma charakterystyczny, dość ostry smak, który zostaje „złamany” smażonymi gruszkami o wyraźnie słodko-kwaskowym smaku. A to za sprawą miodu, białego wytrawnego wina i cytryny. Całość na koniec polewamy delikatnie sosem malinowo-miodowo-musztardowym, dekorujemy malinami i orzechami laskowymi. Ten przepis to ciekawy pomysł na przekąskę lub starter przed daniem głównym. Kolorowo wyglądający talerz tej sałatki może zaskoczyć gości nie tylko wyglądem, ale też niebanalnym połączeniem aromatów i smaków.



Rostbef pozostanie soczysty,
jeśli do smażenia
użyjesz patelni
z „groszkowym” dnem.



Rostbef z masłem i pieczonymi ziemniakami

Składniki (na 4 porcje):

- 800 g rostbefu wołowego
- 12 młodych ziemniaków
- 3 gałązki tymianku
- 2 łyżki masła
- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula dymka
- 100 ml czerwonego wytrawnego wina
- pół łyżeczki ziół prowansalskich
- sól i pieprz

Sposób wykonania:

Plastry rostbefu dopraw pieprzem i solą, po czym odstaw na 5 min. Młode ziemniaki ułóż w naczyniu żaroodpornym z gałązkami tymianku i plasterkami z dwóch ząbków czosnku. Piecz pod przykryciem w temp. 170 stopni C przez ok. godzinę. Masło wyjmij z lodówki, aby nabrało temperatury pokojowej. Dokładnie je roztrzep trzepaczką na puszystą masę. Cebulę pokrój w drobną kostkę i zagotuj z czerwonym winem. Poczekać aż wino prawie całkowicie odparuje. Dodaj do niego zioła prowansalskie. Odcedź i ostudź, a następnie połącz z miękkim ubitym masłem. Zawień w rulon w folię spożywczą i odstaw do lodówki na pół godziny, aby stężało. Rostbef obsmaż na patelni na brązowy kolor. Podawaj z ziołowym masłem i upieczonymi ziemniakami. Można dodać ugotowane na parze warzywa.



KOMENTARZ DIETETYKA

Jedna porcja tego dania zawiera przede wszystkim znaczną ilość pełnowartościowego białka, żelaza hemowego (wołowina) i skrobi (ziemniaki). Mięso smażone jest bez tłuszczu, podobnie ziemniaki są pieczone jedynie z dodatkiem tymianku i plasterków czosnku. Masło, które stanowi główne źródło tłuszczu w tym daniu, jest przygotowane w bardzo wyszukany sposób. Do cebuli gotowanej w czerwonym winie trzeba dodać zioła prowansalskie i po odsączeniu połączyć z ubitym, puszystym masłem (2 łyżki). W myśl zdrowego sposobu żywienia warto podać rostbef z masłem ziołowym i pieczonymi ziemniakami w towarzystwie surowych lub ugotowanych na parze warzyw. Polecamy!





Udziec cielęcy
obsmaż i następnie
gotuj w dużym
naczyniu Philipiak.



Udziec cielęcy w cytrusach

Składniki:

- 1 kg udźca cielęcego
- 1 pomarańcza
- 1 grejpfrut
- 1 limonka
- 2 l rosołu
- 1 laska cynamonu
- 3 goździki
- sól i pieprz

- 150 ml białego wytrawnego wina

Glazura do pieczenia:

- 1 łyżka masła
- 1 grejpfrut
- 1 pomarańcza
- 2 gwiazdki anyżu
- 2 łyżeczki cukru

Sposób wykonania:

Udziec cielęcy oczyść i delikatnie osznurowuj.

Obsmaż w naczyniu na złoty kolor. Dodaj goździki i cynamon. Zalej winem i gotuj na małym ogniu dotąd aż wino odparuje do 1/3 objętości. Owoce obierz i wytnij z nich segmenty, a także wyciśnij sok. Dodaj owoce z sokiem do cielęciny i gotuj na małym ogniu przez 2,5 godziny.

Cukier rozpuść na patelni na złoty karmel. Dodaj do niego połowę segmentów z owoców i masło oraz anyż.

Gotuj aż całość zgęstnieje i zrobi się szklista.

Przygotowaną glazurą posmaruj uduszoną cielęcinę

i wstaw na 6 min. do piekarnika o temperaturze 180 stopni C.

Podawaj cielęcinę ze świeżymi owocami.



KOMENTARZ DIETETYKA

W przepisie tym początkowo mięso gotowane jest w winie z goździkami i cynamonem, a następnie znacznie dłużej nabiera miękkości i smaku w owocowym roztworze.

Przed podaniem soczysta porcja mięsa jest krótko (6 min.)

pieczona w piekarniku, tak aby owocowo-anyżkowa glazura zarumieniła się i utworzyła lśniąca skórę. Każda porcja cielęciny dostarcza około 300 kcal, dużo białka (38 g), ale całkiem niewiele tłuszczu (6 g), sporo żelaza (4,5 mg) oraz trochę innych składników mineralnych (cynk) i witamin (niacyna). Owoce cytrusowe wzbogacają

danie sporą ilością witaminy C, ważnej dla dobrego wchłaniania hemowego żelaza.

Przepis nie jest trudny, chociaż trochę czasochłonny. Ale czy nie wydaje się kuszące łączenie smaków i zapachów różnych produktów spożywczych w nowy, ciekawy sposób?





Na patelni Philipiak
obsmażysz królika
bez dodatku tłuszczu.



Królik duszony z marchewką

Składniki:

- 4 uda z królika
- 4 plastry boczku wędzonego
- 4 gałązki tymianku
- 8 marchewek
- 2 małe ziemniaki
- 2 łyżeczki masła
- pół łyżeczki miodu
- pół łyżeczki świeżego posiekanego imbiru

Sos chlebowy:

- 2 kromki razowego chleba na zakwasie naturalnym
- 200 ml czerwonego wytrawnego wina
- 1 ząbek czosnku
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- pół łyżeczki octu balsamicznego

Sposób wykonania:

Uda z królika oczyść z powięzi i kości. Dopraw pieprzem i obtóż wędzonym boczkiem. Na każdy połóż gałązkę tymianku i zwiń w aluminiową folię ciasno jak roladę. Obsmaż na patelni z każdej strony i wstaw na 2 godziny do piekarnika nagrzanego do temperatury 150 stopni. Marchewkę obierz i pokrój w kawałki (odłóż i ugotuj osobno 2 marchewki do dekoracji). Ugotuj ją do miękkości w niewielkiej ilości wody z dodatkiem łyżeczki masła. Dodaj do tego pokrojonego ziemniaka i miksuj wszystko na gładką jednolitą masę. Po czym dopraw pozostałym masłem, miodem i posiekany imbiru. Chleb pokrój w drobną kostkę.

W naczyniu rozpuść miód i przesmaż pokrojoną cebulę i posiekany czosnek. Dodaj czerwone wino i gotuj aż wino odparuje do 1/3 objętości. Dodaj sos sojowy i ocet balsamiczny, a na końcu pokrojony drobno chleb. Gotuj ok. 10 min. na wolnym ogniu.



KOMENTARZ DIETETYKA

Mięso królika jest delikatne i chude. Zawiera od 4 do 8 proc. tłuszczu. Jest to mniej niż w wieprzowinie, ale nieco więcej niż w wołowinie, pieczeni czy polędwicy. Korzystną różnicą jest dwukrotnie wyższa zawartość dobrych kwasów tłuszczowych linolowego i alfa linolenowego. Mięso pochodzi z młodych zwierząt, dlatego jest miękkie i kruche. W kulinarnej obróbce jest cenione i znalazło zastosowanie nawet w daniach dla niemowląt. Z warzyw najczęściej jest marchewki. Po zmiksowaniu z ziemniakiem, miodem i imbiru tworzy się gładki mus, zawierający prowitaminę A, dobrą skrobię i lecznicze związki eteryczne. Do zagęszczenia sosu użyto w tym przepisie razowego chleba. To lepszy sposób niż dodatek mąki lub zasmażki. Jest to przepis na mięso z warzywami i naturalnymi przyprawami, który polecamy i życzymy smacznego!



Paprykę z cebulką
zblanszujesz na małej
patelni Philipiak.



Tortilla z kurczakiem i sosem pomidorowym

Składniki (na 4 porcje):

- 4 płaty tortilli pszennej
- 1 pierś kurczaka
- 1 papryka czerwona
- 100 g sera żółtego
- 1 cebula

Salsa pomidorowa:

- 2 sparzone i obrane pomidory
- 1 cebula
- 1 mała ostra papryczka
- 1 ząbek czosnku

Sposób wykonania:

Kurczaka oczyść i dopraw solą i pieprzem. Obsmaż na patelni na złoty kolor i dopiecz pod przykryciem. Pokrój kurczaka w paski. Cebulę pokrój w piórka, a paprykę w paski.

Delikatnie zblanszuj paprykę razem z cebulą na suchej patelni. Układaj warzywa razem z kurczakiem na tortilli i posyp serem startym na grubej tarce. Złóż tortillę na pół i podpiekaj na patelni na złoty kolor.

Pomidory pokrój na mniejsze kawałki, cebulę posiekaj, czosnek pokrój w plastry i skrop oliwą. Przełóż do dobrze nagrzanego naczynia aż składniki sosu zaczną się delikatnie przypalać. Zmniejsz ogień i gotuj aż sos zgęstnieje, dopraw ostrą papryczką.



KOMENTARZ DIETETYKA

W punktach gastronomicznych już na stałe wpisały się szybkie dania serwowane w różnych placach tortilli. Często porcje polewane są zbyt dużą ilością tłustych, majonezowych sosów. I to jest ich wada. Przepis na tę tortillę jest lepszą alternatywą takiego dania. Można go łatwo i szybko przygotować. Sos składa się z pomidorów, cebuli i nadających mu smaku i zapachu czosnku oraz ostrej papryczki. Główne składniki, czyli paski mięsa z kurczaka, warzywa (papryka, cebula) i pszenne placki są lekko obsmażane na patelni bez dodatku tłuszczu. Jedynie 25 g sera żółtego, przypadającego na każdą porcję, zwiększa jej kaloryczność i wnosi kilka gramów nasyconego tłuszczu. W połączeniu z pomidorowym sosem tortille znakomicie nadają się jako danie na każdy posiłek. Jeśli nauczymy tego przepisu dzieci, jest szansa, że „prysmaki” z ulicznej gastronomii nie będą już takie kuszące.



Łosoś zachowa
delikatność dzięki naczyniu
do gotowania na parze.



Łosoś z marchewką i gołąbkami z kaszy

Składniki (na 4 porcje):

- 640 g oczyszczonego filetu z łososia
- 4 listki bazylii
- 4 suszone pomidory
- pół łyżeczki sosu sojowego
- 4 marchewki
- Gołąbki z kaszy:
 - 2 ziemniaki
 - 50 g kaszy gryczanej niepalonej
 - 1 mała cebulka
- 2 plastry boczku wędzonego
- 1 l rosółu warzywnego
- 6 sparzonych liści kapusty

Sos z rukoli:

- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka miodu naturalnego
- 1 cytryna
- 50 g sałaty rukoli
- 150 ml oliwy z oliwek

Sposób wykonania:

Marchewkę obierz i rozłóż w naczyniu na parze. Gotuj ok. 20 min. Łososia pokrój na 4 kawałki. Pomidory suszone posiekaj drobno i wymieszaj z sosem sojowym oraz posiekaną bazylią. Łososia zamarynuj w pomidorach i odstaw na 20 min. Po tym czasie gotuj na parze razem z marchewką przez ok. 10 min. Ziemniaki i cebulę zetrzyj na tarce o drobnych otworach. Dodaj surową kaszę i posiekany boczek, wszystko razem dokładnie wymieszaj i dopraw pieprzem. Przygotowaną masę zawijaj w sparzone liście i układaj ciasno w naczyniu. Dno naczynia wyłóż sparzonymi liśćmi. Podlej rosółem tak, aby przykrył powierzchnię gołąbków. Gotuj pod przykryciem na wolnym ogniu przez godzinę. Rukolę zmiksuj z miodem, musztardą i sokiem z cytryny. Dolewaj powoli oliwę i cały czas miksuj, aż sos zgęstnieje. Podawaj łososia z gołąbkami i sosem z rukoli.



KOMENTARZ DIETETYKA

To dość wyszukane danie powstaje z trzech przygotowanych oddzielnie części. Wysiłek i czas spędzony w kuchni ze względu na wartość odżywczą tego dania wyjdzie tylko na zdrowie jego konsumentom. Decydują o tym użyte w tym przepisie produkty, zawierające bardzo korzystne dla zdrowia składniki odżywcze. Pełnowartościowe białko (łosoś, kasza), dobre nienasycone kwasy tłuszczowe (łosoś, kasza, oliwa), witaminy antyoksydacyjne A, E i C (łosoś, marchewka, cebula, rukola, oliwa z oliwek), składniki mineralne, potas (łosoś, kasza, marchewka), mangan i cynk (kasza gryczana). Organizm człowieka potrzebuje ich codziennie, aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie procesów życiowych. A to ma wpływ na nasz stan zdrowia teraźniejszy i przyszły.



Do marynowania
dorsza doskonała jest
średnia lasagnera.



Dorsz w jabłkach z cebulą i sosem musztardowym

Składniki:

- 2 jabłka
- 50 g sałaty rukoli
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka musztardy
- 2 cytryny
- 1 kg filetu z dorsza
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka posiekanej świeżej kolendry
- sól, pieprz, olej

Sposób wykonania:

Sos do ryby:

Do wysokiego naczynia wrzuc posiekaną rukolę. Dodaj sok z połowy cytryny, płaską łyżkę musztardy, tyle samo miodu, sól i pieprz do smaku. Całość zmiksuj na gładką masę, dolewając partiami olej. Kiedy sos ma gęstą i aksamitną konsystencję, odkładamy go do lodówki.

Ryba:

Wycinamy z fileta ości i układamy go na blasze pokrytej pergaminem, następnie przygotowujemy marynatę – do naczynia wkładamy pokrojone w drobne plasterki jabłko, posiekaną cebulę, posiekaną świeżą kolendrę, ząbek czosnku, dodajemy sok z cytryny, trochę miodu i olej. Całość mieszamy i nakładamy na rybę. Rybę wkładamy do piekarnika nagrzanego do 190 stopni C na 10–12 min. Podajemy z sosem i ugotowanymi na parze warzywami (patrz przepis na warzywa z sosem tzaziki).



KOMENTARZ DIETETYKA

Pieczony dorsz z sosem z rukoli i ugotowanymi na parze warzywami bez zastrzeżeń polecamy dorosłym i dzieciom! Przygotowując takie danie, możemy mieć pewność, że dostarcza ono samych korzystnych i niezbędnych dla zdrowia składników odżywczych. Smaczne, chude mięso ryby jest źródłem pełnowartościowego białka, olej roślinny zawiera dobre tłuszcze i witaminę E, a warzywa – jak wiadomo – uzupełnią całość w kilka witamin i składników mineralnych. Przyprawy, takie jak czosnek, kolendra i musztarda (zawiera gorczycę), stymulują wydzielanie śliny i soków trawiennych. Posiłek tak przygotowany jest lekkostrawny i nie wymaga dużego nakładu pracy i czasu. Dlatego zamieniając smażoną rybę na pieczoną, poprawimy przede wszystkim jakość zdrowotną naszego dotychczasowego posiłku.





Blasku każdemu
przyjęciu dodadzą
sztućce Philipiak
z linii Esile.



Strudel z sandacza z sałatką z soczewicy

Składniki:

- 600 g ciasta francuskiego
- 1 jajo
- 2 łyżki mleka
- 400 g ugotowanej soczewicy
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 600 g filetu z sandacza
- 1 papryka czerwona
- 200 g sera feta
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 1 cytryna
- 1 ząbek czosnku
- 30 g suszonych pomidorów
- sól i pieprz

Sposób wykonania:

Filet z sandacza oczyść, zdejmij skórę i wytnij ości. Dopraw solą i pieprzem. Połowę soczewicy dokładnie odcedź i wymieszaj z natką pietruszki, łyżką oliwy i odrobiną soku z cytryny. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Paprykę obsmaż na patelni na złoty kolor z każdej strony i przykryj pokrywką aż odejdzie skórka. Obierz i wytnij gniazdo nasienne. Ser pokrój w plastry szerokości 1 cm. Ciasto francuskie podziel na dwa prostokąty, z czego jeden będzie szerszy od drugiego o 2 cm z każdego boku. Mniejszy kawałek ciasta posmaruj rozmąconym jajem z mlekiem i układaj na nim farsz warstwami przez środek w taki sposób, aby pozostało po 2 cm wolnego miejsca na powierzchni ciasta. Najpierw soczewica, następnie ryba, papryka i ser. Przykryj ponacinanym w poprzek drugim kawałkiem ciasta i dokładnie dociśnij brzegi. Następnie odetnij nadmiar ciasta i posmaruj całość jajem z mlekiem. Wstaw na 30 min. do lodówki przed pieczeniem. Piecz w piekarniku w temperaturze 190 stopni C, przez ok. 15 min. Drugą część soczewicy przesmaż w naczyniu z suszonymi pomidorami i czosnkiem. Zmiksuj dolewając sok z cytryny i (powoli) oliwę. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj strudel z musem z soczewicy.



KOMENTARZ DIETETYKA

Strudel to bardzo popularny wyrób cukierniczy w Niemczech i Austrii, ale i w polskich domach bywa nieodłącznym daniem wigilijnej kolacji. Oczywiście chodzi o strudel z jabłkami, cynamonem i innymi dodatkami według różnych przepisów. W tej propozycji nadzienie do strudla składa się z soczewicy, ryby, papryki i sera feta. Zachęcamy do wypróbowania, jako pomysł na zwiększenie spożycia roślin strączkowych (soczewica) oraz ryb. Ich działanie zdrowotne jest naukowo udowodnione.



Małe naczynie
Philipiak idealnie
sprawdzi się podczas
przygotowywania sosu.



Gęś w cynamonie z kalafiolem i sosem śliwkowym

Składniki:

- 2 uda z gęsi
- 3 kory cynamonu
- 4 ząbki czosnku
- 1 seler
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- sól i pieprz
- 2 łyżki miodu
- 30 g masła
- 150 ml sosu z pieczeni
- 1 łyżeczka octu balsamicznego

Sos:

- 200 g śliwek węgierek
- 200 ml czerwonego wytrawnego wina

Kalafior:

- 1 kalafior
- 2 łyżeczki masła
- 2 łyżeczki orzechów włoskich
- sól i pieprz

Sposób wykonania:

Warzywa pokrój na mniejsze kawałki. Udo z gęsi dopraw solą i pieprzem. Wstaw do naczynia, dołóż warzywa i podlej niewielką ilością wody. Następnie dodaj korę cynamonu i przykryj. Wstaw do piekarnika na 2 godz. w temperaturze 170 stopni. Wyjmij pestki ze śliwek i pokrój je na mniejsze kawałki. Przesmaż na miodzie i zalej czerwonym winem. Dodaj sos z pieczeni i masło. Wszystko razem zagotuj i zmiksuj na gładką masę. Przetrzyj przez sito i dopraw solą i pieprzem oraz octem balsamicznym. Kalafiora podziel na małe różyczki. Ugotuj na parze. Masło rozpuść i dodaj do niego pokrojone orzechy. Polej kalafiora masłem z orzechami i podawaj z gęsią.



KOMENTARZ DIETETYKA

Przepis ten jest ciekawy i wydaje się nietrudny w sposobie wykonania. Uda gęsie pieczemy razem z warzywami (seler, pietruszka, cebula) przez 2 godziny, bez dodatku tłuszczu, podlane niewielką ilością wody. W tym czasie można spokojnie przygotować sos na bazie śliwek. Jego smak i konsystencja zależy od proporcji użytych produktów (śliwki, miód, czerwone wino, masło) i doprawienia solą, pieprzem i octem balsamicznym. Dlatego w zależności od naszej wrażliwości smakowej powstanie niepowtarzalna jego wersja. W przeciwieństwie do zwyczajowej „okrasy”, czyli bułki tartej z masłem, według tej propozycji kalafior jest ugotowany na parze i polany niewielką ilością masła z orzechami włoskimi. Zmniejszamy w ten sposób liczbę kalorii, jednocześnie wprowadzając dobre nienasycone kwasy tłuszczowe. Warto spróbować dla zdrowia.





Ziemniaki i cebulę
zetrzesz
na specjalnej tarce.



Plince z pomocąką i wędzonym węgorzem

Składniki (na 4 porcje):

- 0,5 kg ziemniaków
- 1 jajo
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy

Pomoćka:

- 200 g sera twarogowego niemielonego
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 cebula dymka
- 2 łyżki drobno posiekanego szczypioru
- wędzony węgorz do podania

Sposób wykonania:

Ziemniaki i cebulę zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.

Dopraw pieprzem i solą oraz oliwą. Dodaj mąkę i jajo.

Usmaż na patelni małe racuszki, smarując wcześniej powierzchnię patelni oliwą.

Ser twarogowy pokrusz dokładnie widelcem i wymieszaj z jogurtem naturalnym. Dodaj posiekaną w drobną kostkę cebulę i szczypior, dopraw solą i pieprzem.

Racuszki przekładaj przygotowanym serowym dipem i podawaj z pokrojonym węgorzem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Co to są plince? Według przepisu to małe racuszki, które mogą przypominać nam placki ziemniaczane.

A magicznie brzmiąca pomoćka to dip z sera twarogowego z jogurtem naturalnym, cebulą, szczypiolem, solą i pieprzem.

Ostatnim zaskakującym składnikiem tego dania jest wędzony węgorz. Cztery osoby z pewnością zaspokoją głód, gdyż każda porcja dostarcza (bez węgorza) ok. 230 kcal, białka ok. 14 g i węglowodanów ok. 33 g. Warto się przekonać, jak smakuje takie zestawienie. Polecamy!



Pomidory sparzysz
i poddusisz w małym
naczyniu Philipiak.



Klopsiki z jagnięciny i kaszy w pomidorach

Składniki:

- 1 kg łopatki jagnięcej
- 250 g ugotowanej kaszy jęczmiennej
- 1 jajo
- 1 łyżeczka kaszy manny
- 2 ząbki czosnku
- pół łyżeczki kminu rzymskiego

Sos pomidorowy:

- 1 kg pomidorów
- 2 cebule
- 300 g ugotowanej ciecierzycy
- sól i pieprz
- 1 łyżka oliwy
- 1 cytryna
- listki mięty (do dekoracji)

Sposób wykonania:

Mięso zmiel w maszynce na drobnym sicie. Dodaj posiekany czosnek, roztarty kmin rzymski, ugotowaną kaszę i jajo. Wszystko dokładnie wymieszaj i połącz z kaszą manną, dopraw do smaku solą i pieprzem. Formuj małe klopsiki i obsmaż je na patelni na brązowy kolor.

Pomidory sparz i obierz ze skóry (oprócz jednego).

Pokrój na kawałki i podduś w naczyniu aż sos zgęstnieje (ok. 30 min). Dodaj posiekaną cebulkę i ugotowaną ciecierzycę. Dopraw skórką cytryny, solą i pieprzem.

Usmażone klopsy układaj w sosie i obtóż pokrojonym w cząstki pomidorem. Wstaw na 8 min. do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni. Dekoruj listkami mięty.



KOMENTARZ DIETETYKA

Być może na pierwszy raz potrzeba odwagi, aby sięgnąć po ten mało znany rodzaj mięsa. Jagnięcina jest znana i powszechnie używana w rejonie Kaukazu czy Gruzji oraz w krajach europejskich. W Polsce jedynie na Podhalu można skosztować potraw na bazie baraniny.

W proponowanym przepisie na klopsiki, głównymi składnikami są łopatka jagnięca (młoda baranina), kasza jęczmienna i ciecierzycza. To przykład połączenia produktu zwierzęcego z dwoma produktami pochodzenia roślinnego. Taki skład tworzy zarówno inne walory

smakowo-zapachowe dania, jak i podnosi jego wartość odżywczą. W jednym daniu mamy dwa źródła dobrego białka (mięso, kasza, ciecierzycza) i dwa źródła tłuszczu; zwierzęce (jagnięcina, jajo) i roślinne (kasza, ciecierzycza, oliwa z oliwek). Gęsty sos przygotowany na bazie świeżych pomidorów z dodatkiem cebuli i gotowanej ciecierzycy doskonale uzupełnia danie w ważne dla zdrowia witaminy (betakaroten, likopen, witaminy z grupy B). Życzymy smacznego, a jeśli to wyzwanie kulinarne okaże się trafione, przyjemność będzie podwójna.





W średniej
misie Philippiak
zamarynujesz
górkę cielęcą.



Organki cieleące z młodą marchewką i szpinakiem

Składniki (na 4 porcje):

- 800 g górkę cielejącą z oczyszczonymi kostkami
- 4 gałązki rozmarynu
- 2 ząbki czosnku
- sól i pieprz

Marchew:

- 800 g młodej marchwi
- pół łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- pół cytryny

- pół łyżeczki miodu
- 1 łyżeczka oliwy

Szpinak:

- 500 g świeżego szpinaku
- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy
- 1 ząbek czosnku
- 1 gałka muskatołowa
- pół cytryny
- ser pleśniowy

Sposób wykonania:

Górkę cielejącą zamarynuj na 12 godzin w plastrach czosnku, oliwie i posiekanym rozmarynie. Następnie dopraw solą i pieprzem, po czym obsmaż na złoty kolor i dopiecz na patelni pod przykrywką. Marchewkę obierz i ugotuj do miękkości. Z oliwy, kminu, skórki i soku z ćwiartki cytryny oraz miodu przygotuj marynatę. Ciepłą marchewkę dopraw marynatą i odstaw do ostygnięcia. Szpinak umyj i osusz. Oliwę podgrzej na patelni razem z plasterkami czosnku – tylko nie smaż! Dodaj posiekaną cebulkę i skórkę z ćwiartki cytryny. Dodaj szpinak i dopraw gałką muskatołową. Na koniec dodaj pokrojony w kostkę ser pleśniowy i chwilę podgrzej aż ser zacznie się rozpuszczać. Podawaj pokrojone kotleciki na szpinaku z marchewką.



KOMENTARZ DIETETYKA

Jeśli chcemy przygotować organki cielejące z młodą marchewką i szpinakiem, musimy to wcześniej zaplanować, gdyż mięso wymaga marynowania w oliwie, czosnku i rozmarynie przez 12 godzin. Później po obsmażeniu i dopieczeniu powstaną z niego złociste kotleciki. Warzywne dodatki, czyli gotowana marchewka i lekko duszony szpinak, są przygotowane z udziałem kminu rzymskiego, gałki muskatołowej, czosnku, miodu i cytryny. Dla uzyskania atrakcyjnego, swoistego aromatu i smaku zastosowano w tym przepisie (podobnie jak w innych) naturalne zioła i przyprawy. Dodatkowo pobudzają one procesy wydzielnicze i dobrze działają na trawienie. Natomiast używając gotowych mieszanek przyprawowych, nie tylko nie uzyskamy takiego samego efektu, ale też w naszym jedzeniu może znaleźć się wiele substancji dodatkowych, takich jak barwniki, konserwanty czy emulgatory. Unikanie ich na pewno jest korzystniejsze dla zdrowia.



Kurczaka obsmaż
na dużej patelni
Philippiak.



Pierś z kurczaka z kostką faszerowana suszonymi pomidorami

Składniki:

- 4 połówki piersi kurczaka z kostką
- 150 g suszonych pomidorów w zalewie olejowej
- 50 g sera parmezan lub wędzonego typu oscypek
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- pieprz biały mielony

Sos z sera pleśniowego:

- 150 g sera pleśniowego niebieskiego
- 1 cytryna
- 1 ząbek czosnku
- 200 ml jogurtu naturalnego
- pół łyżeczki sosu sojowego
- 50 ml oliwy

Sposób wykonania:

Z kurczaka oczyść kostkę. Natnij pierś z kurczaka tak, aby powstała przestrzeń na farsz. Pomidory suszone dokładnie posiekaj nożem. Ser zetrzyj na tarce o drobnych otworach. Czosnek posiekaj i delikatnie przesmaż. Ser wymieszaj z czosnkiem, pomidorami i posiekaną natką pietruszki. Wyrób dokładnie farsz i nadziewaj nim pierś z kurczaka. Obsmaż na patelni z każdej strony na złoty kolor, przykryj pokrywką i wyłącz źródło ciepła. Ser pleśniowy zmiksuj z jogurtem, oliwą i czosnkiem. Dodaj sok z cytryny, po czym dopraw pieprzem i sosem sojowym. Można podawać z przesmażonymi młodymi cebulkami lub cukinią.



KOMENTARZ DIETETYKA

Wystarczy przeczytać sposób przygotowania, aby pobudzić kubki smakowe i apetyt. Mięso drobiowe jest delikatne i bez specyficznego smaku, ale farsz i sos nadają całości mocnego, aromatycznego zapachu i smaku. Dla smakoszy kulinarnych nowości przepis może być atrakcyjny. Ale uwaga, ilość użytego sera pleśniowego i parmezanu sprawia, że zawartość tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych jest znaczna, a tym samym i kaloryczność każdej porcji (około 450 kcal). Warto o tym pamiętać i dostosować skład przepisu lub wielkość porcji dla poszczególnych osób przy stole.



W średniej
misie Philippiak
przygotujesz
sałatkę.



Górka cielęca bez kości z groszkiem i jabłkiem

Składniki (na 4 porcje):

- 640 g oczyszczonej górkę cielęcej
- pół łyżeczki sosu ostrygowego
- ćwiartka papryki czerwonej
- 1 mała ostra papryczka lub papryka chili w proszku
- pół łyżeczki musztardy
- sól i pieprz

Salatka:

- 2 jabłka
- 100 g groszku cukrowego
- pół łyżeczki posiekanego imbiru
- 1 łyżeczka oliwy
- 1 łyżeczka posiekanej kolendry
- 1 cytryna
- szczypta ostrej papryki

Sposób wykonania:

Sos ostrygowy wymieszaj z musztardą. Dodaj bardzo drobno posiekaną paprykę czerwoną. Dopraw ostrą papryczką. Zamarynuj w przygotowanym sosie górkę cielęcą i odstaw na 30 min. Po tym czasie gotuj na parze ok. 12 min. Jabłka obierz i pokrój w cienkie plastry. Groszek cukrowy sparz we wrzątku przez 2 min. i zalej zimną wodą, aby zatrzymać kolor. Pokrój w cienkie paski tak jak jabłko. Dokładnie wymieszaj wszystko razem i dopraw posiekanym imbrem i kolendrą. Dolej oliwę i dosyp ostrej posiekanej świeżej papryki.



KOMENTARZ DIETETYKA

Delikatne mięso cielęce jest według tej propozycji przygotowane na ostro. Marynowane w sosie ostrygowym z dodatkiem musztardy i czerwonej papryki jest następnie gotowane na parze. Dzięki temu mięso pozostaje soczyste i miękkie. Salatka, z którą podajemy cielęcinę, składa się z jabłek i sparzonego groszku cukrowego. Aby zachować jak najwięcej witamin, salatkę z surowych owoców lub warzyw należy przygotowywać w tzw. ostatniej chwili. Odrobina oliwy zmniejsza dostęp tlenu do powierzchni surowców, a imbir i kolendra wzmacniają smakowość tego zestawu. W ocenie żywieniowej to przepis, po który warto sięgnąć.





Fasolkę
przygotuj w naczyniu
do gotowania na parze.



Okoń z sosem z kopru, parowanymi fasolkami i pietruszkami

Składniki:

- 4 filety okonia morskiego (lub pstrąga)
- pół łyżeczki startego chrzanu
- 4 korzenie pietruszki
- 200 g fasolki szparagowej
- pieprz zielony w zalewie
- sól morską

Sos z kopru:

- 2 łyżki posiekanego kopru
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki białego wytrawnego wina

Sposób wykonania:

Okonia dopraw posiekanym pieprzem i solą morską. Posyp startym chrzanem i odstaw na 20 min. Fasolkę szparagową oczyść i utóż w naczyniu do gotowania na parze. Gotuj przez ok. 30 min. Pietruszkę obierz i gotuj na parze przez 40 min. Koper wymieszaj z miodem, musztardą oraz białym winem. Odstaw na 10 min. Okonia połóż na fasolce i gotuj ok. 10 min. Rybę podawaj na fasolce z ugotowaną pietruszką.



KOMENTARZ DIETETYKA

Warto przekonać się, jak smakuje ryba ugotowana na parze według tego przepisu! Tym bardziej, że wszystkie składniki oraz sposób przygotowania są z dietetycznego punktu widzenia bardzo korzystne dla zdrowia. Ryba dostarcza pełnowartościowego, lekkostrawnego białka, niewiele tłuszczu, ale za to zawierającego cenne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 oraz witaminę E i niacynę. W ugotowanej na parze fasolce szparagowej i korzeniu pietruszki zachowa się znacznie więcej witaminy C i witamin z grupy B oraz składników mineralnych niż gdyby były ugotowane w sposób tradycyjny w wodzie. Warto wspomnieć o szczególnych zaletach pietruszki, traktowanej najczęściej jedynie jako składnik włoszczyzny. A przecież już w starożytnej medycynie korzeń pietruszki a nie tylko liście, znany był jako środek moczopędny, oczyszczający nerki, o działaniu odkwaszającym organizm i poprawiającym florę jelitową oraz perystaltykę przewodu pokarmowego. Myśląc o zdrowiu rodziny, zdecydowanie polecamy okonia z sosem z kopru, parowanymi fasolkami i pietruszkami.





Cebulę i czosnek
zesklisz
w naczyniu „Smart”.



Polędwiczka cielęca w czarnym pieprzu na risotto z kiszonym ogórkiem

Składniki:

- 180 g polędwiczki cielęcej
- 30 g czarnego, grubo mielonego pieprzu
- 100 g ryżu arborio
- 2 szt. kiszzonego ogórka
- 1 litr 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 obtocz w czarnym pieprzu i obsmaż na patelni. W naczyniu zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj ryż i następnie zalej winem. Gdy wino odparuje dodaj bulion i gotuj, aż ryż będzie al'dente. Na koniec dodaj przesmażone ogórki kiszzone pokrojone w paski oraz masło. Dopraw serem parmezan. Udekoruj risotto natką pietruszki. Na postumencie z risotto ułóż polędwiczkę i skrop gęstym octem balsamicznym.



IDEALNE NACZYNIE

Specjaliści od spraw żywienia dowodzą, że gotowanie na parze oraz przygotowywanie potraw w minimalnej ilości wody i tłuszczu jest najlepszym sposobem dbania o nasze zdrowie. Specjalne naczynie do gotowania na parze marki Philipiak ułatwia przyrządzanie zdrowych, a zarazem soczystych przysmaków.





Spaghetti
nie sklei się dzięki
naczyniu do gotowania
makaronu.



Spaghetti z pesto bazyliowym

Składniki:

- 300 g makaronu spaghetti
 - 3 łyżki posiekanej świeżej bazylii
 - 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
 - 2 łyżki sparzonych i obranych orzechów laskowych (mogą być sosnowe)
 - 3 łyżki sera parmezanu
 - 5 łyżek oliwy
 - 1 ząbek czosnku
 - 1 filet anchois
- Sos:
- 1 ząbek czosnku
 - 400 ml słodkiej śmietanki
 - 40 g sera parmezanu

Sposób wykonania:

Makaron gotuj we wrzącej wodzie przez ok. 8–10 min. Pamiętaj aby był al'dente. Składniki na pesto zmixuj na gładką, jednolitą masę. Śmietankę zagotuj z plasterkami czosnku i dodaj pesto. Chwilę podgrzej, po czym dodaj makaron. Dopraw solą i pieprzem oraz parmezanem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Spaghetti z pesto bazyliowym nie wymaga rekomendacji. Można przygotowywać je na wiele sposobów, modyfikując podstawowy skład, czyli połączenie makaronu i bazyliowej pasty. Według tego przepisu składnikami pesto są obok zwyczajowo używanych produktów (bazylia, natka, oliwa, orzechy, czosnek) również takie, które zdecydowanie zmieniają walory organoleptyczne zmiksowanej masy. Filet anchois i ser parmezan wyraźnie zaostwiają jej zapach i smak. Tak przygotowane pesto, po podgrzaniu razem ze słodką śmietanką wystarczy już tylko wymieszać z makaronem i posypać parmezanem. Dania z udziałem makaronu, oliwy z oliwek, różnych warzyw, orzechów, pestek i przypraw są zaliczane do potraw kuchni śródziemnomorskiej, zalecanej w prawidłowym sposobie żywienia. Z dodatkami takimi jak ser parmezan czy śmietanka należy postępować rozważnie, aby tej zdrowej kuchni nie zamienić na mniej korzystną dla zdrowia wersję.





Hartowanie
fazanek ułatwi
specjalne sito.



Łazanki z młodą kapustą i serem twarogowym

Składniki:

Ciasto:

- 300 g mąki pszennej
- 1 jajo
- 50 g masła
- 100 ml mleka
- woda do konsystencji
- sól i pieprz biały mielony

Pozostałe składniki:

- pół młodej kapusty
- 3 cebule
- oliwa do smażenia
- pieprz biały mielony
- 200 g sera twarogowego niemielonego

Sposób wykonania:

Masło rozpuść w mleku. Jajo wymieszaj z mąką, dolej wodę i mleko z masłem. Dokładnie wyrób jednolite i zwarte ciasto. Rozwałkuj na grubość 1–2 mm i wycinaj małe kwadratowe łazanki o boku 1,5 cm. Rozłóż na desce, przykryj lnianą ścierką i susz przez ok. 20 min. Gotuj w wodzie z oliwą i odcedź. Zahartuj (przelej) zimną wodą na durszlaku. Młodą kapustę pokrój w kostkę o boku 2–3 cm. Sparz we wrzącej wodzie przez ok. 8 min. Cebulę pokrój w drobną kostkę i przesmaż na oliwie na brązowy kolor. Sparzoną kapustę przesmaż na oliwie, dodaj łazanki i cebulę. Wszystko razem dobrze podgrzej. Wyłóż na talerz i posyp świeżym twarogowym serem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Jest to dobry pomysł na szybkie i łatwe do przygotowania danie bezmięsne. Wystarczy zagnieść ciasto, pokroić na łazanki i ugotować. Następnie połączyć z pokrojoną i podsmażoną na oliwie młodą kapustą oraz tak samo przygotowaną cebulą. Posiłek gotowy, wystarczy jeszcze posypać talerz świeżym twarogowym serem. Wartość odżywcza porcji to około 420 kcal, 17 g białka, 12 g tłuszczu i 70 g węglowodanów. Wystarczająco pożywny i sycący posiłek na obiad lub ciepłą kolację.





Makaron
papardelle gotuj
w specjalnym naczyniu.



Papardelle z gęsią i kurkami z suszonym pomidorem

Składniki:

- 300 g makaronu papardelle
- 1 uduszone udo z gęsi (patrz przepis na udo z gęsi)
- 300 g świeżych kurek
- 500 ml słodkiej śmietanki
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 2 pomidory
- 50 g suszonych pomidorów
- 3 łyżki startego parmezanu
- 2 gałązki świeżego majeranku
- sól i pieprz biały mielony

Sposób wykonania:

Makaron gotuj we wrzącej osolonej wodzie przez ok. 6–8 min. Udo z gęsi obierz, oddzielając mięso od kości. Mięso dokładnie pokrój w cienkie paski. Kurki optucz w osolonej wodzie, zmieniając co najmniej trzy razy wodę. Obsmaż na patelni na złoty kolor. Czosnek pokrój w plastry, cebulę posiekaj, pomidory suszone pokrój w paski. Świeże pomidory pokrój na ćwiartki, wytnij gniazda nasienne, a miąższ pokrój w drobną kostkę wielkości 1 cm. Cebulę, mięso z gęsi i czosnek dodaj do przesmażonych kurek. Zalej słodką śmietanką i chwilę podgotuj. Dodaj suszone pomidory i 2 gałązki majeranku. Gotuj ok. 4 min. na wolnym ogniu, po czym dopraw solą i pieprzem. Dodaj do sosu ugotowany makaron i świeże pomidory. Na koniec dosyp starty ser parmezan.



KOMENTARZ DIETETYKA

Podstawą tego dania jest makaron papardelle, często podawany we Włoszech, razem z dziczyzną lub podrobami. Ze względu na dużą zawartość skrobi, makarony należą do produktów dostarczających w diecie znacznej ilości węglowodanów. Odmiennością w tej propozycji na makaronowe danie jest mięso z gęsi. To dość rzadko stosowany obecnie w polskiej kuchni gatunek mięsa. W staropolskiej kuchni natomiast jednym z przysmaków był krupnik na gęsinie. Mięso z młodej gęsi, a zwłaszcza podudzie i pierś są najdelikatniejsze i najchudsze. Doskonale nadają się na dania duszone, smażone oraz pieczone. Aromat mięsa, w różnych daniach z gęsi doskonale podkreśla majeranek, mielony kminek lub imbir. W tym przepisie z połączenia obsmażonych kurek, pasków mięsa, cebuli, czosnku, suszonych pomidorów, przypraw i śmietany powstaje aromatyczny sos. Wystarczy już tylko wymieszać z makaronem, dodać świeże pomidory i posypać parmezanem. Takie danie pobudza apetyt.





Masę
przygotujesz
w dużej misie
Philipiak.



Sernik z kaszą gryczaną i imbirem

Składniki:

- 1 kilogram sera
- 300 g cukru
- 200 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 150 g masła
- 5 g proszku do pieczenia
- 10 jaj
- 2 płaskie łyżeczki startego imbiru
- 1 limonka
- 1 paczka budyniu waniliowego
- 2 łyżki bułki tartej

Sposób wykonania:

Żółtka utrzyj z cukrem i masłem na puszystą masę, dodaj ser i cały czas dokładnie mieszaj. Dodaj ugotowaną kaszę gryczaną i imbir, zetrzyj do masy połowę skórki z limonki.

Dodaj proszek do pieczenia i budyń. Na koniec połącz masę z ubitą pianą z białek. Wyłóż masę do wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą formy i piecz przez 30 min. w piekarniku w temperaturze 190 stopni C.



IDEALNE NACZYNIE

Satynowane wnętrze misy Philippiak zapewnia łatwe czyszczenie i jest niezwykle odporne na zadrapania.

Szczelna pokrywa misy daje możliwość przechowywania w niej przygotowanych wcześniej potraw i zabezpiecza przed zanieczyszczeniem.



Do upieczenia
tarty wykorzystasz
średnią lasagnerę.



Tarta ananasowa

Składniki (na 6 porcji):

- 600 g ciasta francuskiego
- 1 ananas świeży lub z puszki
- 1 limonka
- 1 cytryna
- 3 gwiazdki anyżu
- 1 laska cynamonu
- 100 ml białego wytrawnego wina
- 2 łyżki miodu

Masa migdałowa:

- 100 g cukru pudru
- 100 g masła
- 100 g pudru migdałowego
- 2 jaja
- 40 g mąki pszennej

Sposób wykonania:

Masło ucieraj z cukrem i dodawaj powoli jaja. Następnie wymieszaj wszystko z mąką i pudrem migdałowym. Ciasto francuskie pokrój starannie na prostokąty i na środku każdego z nich posmaruj cienką warstwę masy migdałowej. Wstaw do zamrażarki na 20 min. Z ananasa wykroj środek i pokrój na plastry szerokości ok. 1,5 cm. Miód rozpuść na patelni i dodaj do niego anyż i cynamon, ułóż ananasa, dolej wino i skórkę oraz sok z limonki i cytryny. Gotuj na wolnym ogniu ok. 20 min. Wyjmij ananasa i ostudź. Następnie układaj na zmrożonej masie migdałowej i wstaw szybko do piekarnika o temperaturze 200 stopni C na ok. 15 min.



IDEALNE NACZYNIE

Lasagnera to bardzo praktyczne naczynie, doskonale sprawdzające się w różnych rolach w kuchni – podczas przechowywania potraw, pieczenia w piekarniku czy marynowania. Łatwe w czyszczeniu i wygodne w użyciu, dzięki eleganckiemu wyglądowi może służyć nawet do serwowania potraw.



Naleśniki usmażysz
na dużej patelni
Philipiak.



Naleśniki z Malibu i owocami

Składniki (na 4 porcje):

- 2 jaja
- 200 ml mleka
- 50 ml wody
- 20 g cukru
- 200 g mąki pszennej
- 50 ml oleju
- 150 ml Malibu
- 2 łyżki miodu
- 2 limonki
- 100 g malin lub truskawek (mogą być mrożone)
- 50 g masła

Sposób wykonania:

Jajo ubij z cukrem na puszystą masę, dolej mleko i wodę, wymieszaj z mąką. Dolej olej i wszystko dokładnie wyrób. Z tak przygotowanego ciasta smaż naleśniki na złoty kolor. Następnie rozpuść miód na patelni, dodaj skórkę z połowy limonki oraz dolej sok z limonek. Teraz wlej Malibu i włóż masło w małych kawałkach. Rozpuść je w syropie i gotuj ok. 2 min na wolnym ogniu. Na koniec dodaj anyż i kardamon. Do tak przygotowanego syropu włóż naleśniki złożone na ćwiartki i podgrzewaj przez ok. 30 sekund. Do syropu możesz dolać trochę wytrawnego wina lub odrobinę wody. Podawaj na gorąco.



IDEALNE NACZYNIE

Smażenie na patelni z groszkowym dnem bez dodatku tłuszczu sprawia, że przygotowane w ten sposób potrawy są soczyste i zdrowe. Dania nie przypalają się i nie przywierają do dna. Pokrywa patelni pozwala na utrzymanie ciepła jeszcze przez długi czas po wyłączeniu jego źródła.



Philipiak

MILANO
1967

www.philipiakmilano.pl