



Karol Okrasa & Joanna Anna Walczak

Philipiak

MILANO
1967

Kuchnia pełna zdrowia

Autorskie przepisy
z komentarzami dietetyka



Część 3





Szanowni Państwo,

mam ogromną przyjemność po raz kolejny zabrać Państwa w kulinarną podróż po świecie potraw zapomnianych, o niecodziennym połączeniu i smaku. Wielkanoc, i budząca się do życia przyroda, skłania nas do sięgnięcia po wspaniałe, świeże i pachnące wiosną produkty. Zawsze mnie to motywuje do kulinarnych eksperymentów, ja też budzę się z zimowego letargu.

W moich przepisach staram się udowodnić, że warto szukać nowych doznań kulinarnych. Co nie oznacza ucieczki od tradycji. Tradycyjny żurek można wykorzystać i podać inaczej niż do tej pory, tatar na przystawkę może mieć naprawdę wiele postaci, a szczaw połączony z gruszką pozwoli zapomnieć o kulinarnych stereotypach i dostarczy nie lada smaku.

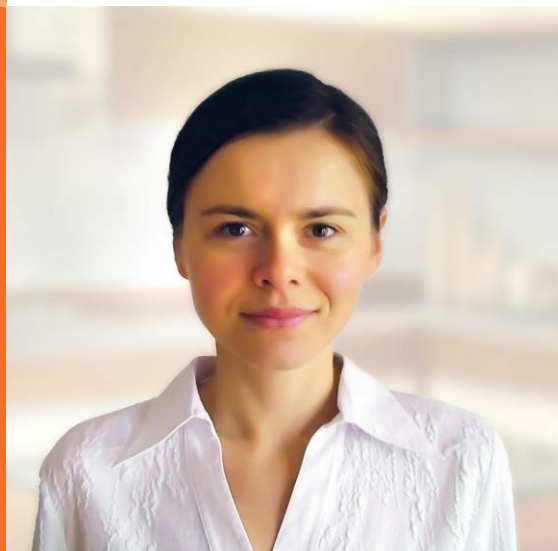
Jak zawsze, przypominam wiele zapomnianych produktów kuchni polskiej, smacznych i wartościowych, na czele z gęsiną, soczewicą czy tak rzadko wykorzystywanymi poza barszczem burakami czerwonymi. Niech wrócą na nasze stoły pod postaciami wykwintnych świątecznych dań.

Mają one nie tylko cieszyć podniebienie, ale też służyć naszemu zdrowiu. Dlatego dietetyk dr Joanna Anna Walczak przekonuje, ile mają one wartości odżywczych. Wskazuje też, którymi możemy cieszyć się na co dzień, a które warto zaserwować tylko na świątecznym stole, aby nie nadwyręzać naszego zdrowia, ale też zachować posmak wykwintności.

Życzę smacznego
Karol Okrasa

A stylized, handwritten signature in black ink, reading 'Karol Okrasa'. The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping 'K' at the beginning. Below the signature, there is a small, simple line drawing of a rectangular box with three dots inside, possibly representing a stamp or a logo.

dr Joanna Anna Walczak



Specjalista
ds. żywienia
i dietetyki

Absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie oraz podyplomowych studiów Psychologia Zmian Postaw i Zachowań organizowanych przez Uniwersytet Warszawski. Członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki, dyplomowany instruktor fitness.

Obecnie zajmuje się poradnictwem dietetycznym, specjalizuje się w: dietetyce sportowej, żywieniu wegetarian, dietoterapii otyłości i zaburzeń odżywiania. Zawodowo interesuje się neurofizjologicznymi aspektami żywienia, wpływem diety na samopoczucie i wydolność umysłową.

Bierze aktywny udział w projektach promujących zdrowy styl życia. Jako ekspert współpracuje z czasopismami i portalami internetowymi. Jej pasją jest fotografia oraz tworzenie i doskonalenie nowych potraw.

Karol Okrasa

Najbardziej znany
kucharz młodego
pokolenia



Zawodowe szlify zdobywał w hotelu Le Meridien Bristol, w którym 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, jakie 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.



Sałatka z podwędzanej polędwiczki i glazurowanych buraków

SKŁADNIKI (NA 6 PORCJI):

- 800 g wieprzowych polędwiczek
- 150 g trocin do wędzenia
- 4 ząbki czosnku w łupinach
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 3 buraki czerwone
- 200 g mrożonych wiśni
- 2 łyżki cukru
- 3 plastry imbiru
- 1 limonka
- 2 łyżeczki masła
- 100 ml białego wytrawnego wina
- sól, pieprz i oliwa

SPOSÓB WYKONANIA:

Polędwiczki oczyszczamy, przyprawiamy solą i pieprzem, wędzimy na trocinach, rozgniecionym czosnku i suszonym tymianku. Po czym obsmażamy na patelni i dopiekamy w piekarniku 3 min. w temp. 160°C. Buraki pieczemy w folii aluminiowej w piekarniku nagrzanym do temperatury 160°C, przez ok. 2 godziny. Następnie je obieramy i kroimy w cząstki. Cukier upalamy na karmel, dodajemy imbir i wino – odparowujemy do 1/3 objętości. Dorzucamy wiśnie, gotujemy, mieszamy z masłem i dusimy ok. 2 min. na wolnym ogniu. Na koniec doprawiamy sokiem i skórką z limonki. W tym sosie glazurujemy buraki. Polędwiczki podajemy z ciepłymi burakami.



KOMENTARZ DIETETYKA

Sałatka dostarczy nam znacznie więcej niż tylko wrażeń smakowych. Słone, aromatyczne polędwiczki to przede wszystkim duża ilość białka i sodu (nadmiar sodu jest niekorzystny, ale niewielka jego ilość – niezbędna między innymi do utrzymania odpowiedniego nawodnienia organizmu). Słodkie, intensywnie czerwone buraki zawierają ważne przy tworzeniu czerwonych krwinek żelazo i kwas foliowy. Kwaśne wiśnie oraz limonka wzbogacają danie w podnoszącą odporność witaminę C. Dodające smaku tej sałatce przyprawy (ostry czosnek, gorzkawy tymianek oraz pikantny pieprz i imbir) działają antyseptycznie i wzmacniają układ trawienny.



PORCELANA MODERNO

Linia Moderno to najwyższej klasy porcelana będąca kwintesencją nowoczesnej elegancji. Serwis składa się z 6 kompletów obiadowych, półmiska, salaterki i sosjerki z podstawką.





Tatar wołowy w sojowym omlecie

SKŁADNIKI (NA 2 PORCJE):

- 160 g polędwicy wołowej lub ligawy
- 2 jaję
- 50 ml sosu sojowego
- 1 ogórek kiszony
- 2 cebule dymki
- 50 g marynowanego podgrzybka
- 20 ml oleju słonecznikowego
- pieprz i łyżeczka musztardy

SPOSÓB WYKONANIA:

Jaję roztrzepujemy z sosem sojowym i smażymy bardzo cienkie omlety. Mięso drobno siekamy, dodajemy olej i dokładnie mieszamy. Ogórka, cebulę i grzybki kroimy w drobną kostkę. Dodajemy je do mięsa i wszystko dokładnie mieszamy. Na koniec doprawiamy pieprzem. Tak przygotowanego tatara zawijamy w omlety, kroimy w małe kawałki i podajemy z musztardą.



KOMENTARZ DIETETYKA

Tatar przyrządzony z surowego mięsa wołowego jest bogatym źródłem białka, witamin z grupy B oraz żelaza. W klasycznej wersji tatara podaje się zwykle z surowym żółtkiem jaję. Tu zamiast żółtka dodatkowym elementem potrawy są omlety przyrządzone z dodatkiem sosu sojowego. Sos ten zawiera sporo soli, dlatego nie ma potrzeby, aby omlety dodatkowo dosalać.



PATELNIĄ MAŁĄ

Mała patelnia idealnie sprawdza się podczas smażenia omletów. Jej grube satynowane dno nagrzewa się równomiernie i długo utrzymuje temperaturę. Zapobiega przywieraniu potraw i jest odporne na zadrapania.





Pierogi z pieczoną gęsią i sosem żurkowym

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 0,3 kg mąki pszennej typ 550
- 200 ml zagotowanego mleka z łyżeczką masła
- 2 uda z gęsi
- 2 liście laurowe
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 150 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 150 ml zakwasu żurku
- 100 g masła
- 150 ml rosółu z gotowania udek
- 1 łyżeczka świeżego majeranku
- oliwa i pieprz ziółowy

SPOSÓB WYKONANIA:

Z mąki pszennej i gorącego mleka robimy gładkie ciasto. Zawijamy je w folię plastikową i odstawiamy na 10 min. do lodówki. Uda gęsie gotujemy w wodzie z dodatkiem liści laurowych, obranej marchewki i pietruszki aż będą miękkie. Oddzielamy mięso od kości, drobno siekamy z warzywami i dodajemy do mięsa ugotowaną kaszę gryczaną przesmażoną z cebulką. Doprawiamy posiekanym czosnkiem i natką pietruszki. Z ciasta formujemy małe pierożki z nadzieniem z gęsi. Do naczynia wlewamy rosół z żurkiem i gotujemy ok. 7 min. Następnie dodajemy masło pokrojone w kawałki, ząbek czosnku i doprawiamy majerankiem. Gotowe pierożki podajemy z emulsją z żurku.



KOMENTARZ DIETETYKA

Wartość żywieniowa pierogów zależy w dużej mierze od składu farszu. Pomysł na to, aby przyrządzić go z pieczonej gęsiny, kaszy gryczanej oraz warzyw jest doskonały, ponieważ przy takiej kompozycji otrzymujemy zbilansowane danie, dostarczające całej gamy potrzebnych naszemu organizmowi składników. Mięso z gęsi jest chude, bogate w białko, a w porównaniu z mięsem popularnego kurczaka czy kury – znacznie bardziej bogate w żelazo oraz cynk. Kasza gryczana to jedno z najlepszych źródeł magnezu, a warzywa – potasu. Sos żurkowy zawiera spore ilości masła, a więc również nasyconych kwasów tłuszczowych, jednakże dodany do pierogów w symbolicznej ilości (1 łyżka stołowa), wniesie do potrawy nie więcej niż 3 g tłuszczu.



NACZYNIE ŚREDNIE

Wszystkie składniki nadzienia pierogów wymieszasz w naczyniu średnim.





Krokiety z farszem z sandacza i kaszą jęczmienną

NALEŚNIKI SZAFRANOWE:

2 jaja mieszamy z 200 ml mleka i 50 ml wody. Szafran zaparzamy w białym wytrawnym winie i studzimy. Mieszamy wszystko z jajami i mlekiem. Dodajemy ok. 200 g mąki pszennej do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Aby uzyskać zielone naleśniki, zamiast wina z szafranem możemy dodać zmiksowaną w blenderze natkę pietruszki.

MUS Z SANDACZA

– SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 250 g mięsa z sandacza bez skóry i ości (można zastąpić pstrągiem lub szczupakiem)
- 1 białko jaja
- 50 ml zimnej słodkiej śmietanki 30 proc.
- sól i pieprz

Dobrze schłodzone mięso siekamy drobno i miksujemy w blenderze na gładką masę, dodajemy białko jaja, miksujemy. Na koniec dolewamy słodką śmietankę i miksujemy. Doprawiamy solą i pieprzem.



KROKIETY – SKŁADNIKI:

- 200 g musu z sandacza
- 100 g ugotowanej kaszy jęczmiennej
- 10 naleśników szafrańowych

Naleśniki smarujemy równo na całej powierzchni warstwą musu wymieszanego z kaszą jęczmienną. Zwijamy w rulon i pieczemy w piekarniku w temperaturze 160°C przez ok. 5. min.

ZIMNY SOS PAPRYKOWY – SKŁADNIKI:

- 100 g upieczonej papryki
- pół łyżeczki musztardy
- pół łyżeczki miodu naturalnego
- 1 cytryna
- 150 ml oliwy z oliwek
- ząbek czosnku
- sól i pieprz
- 1 czuszka

Miód, musztardę i sok z cytryny miksujemy z papryką doprawioną czosnkiem. Dolewamy powoli oliwę, cały czas miksując. Doprawiamy drobno posiekaną czuszką. Odstawiamy na 10 min., aby sos się przegryzł. W przypadku zbyt gęstej konsystencji, dolewamy odrobinę białego wytrawnego wina. Doprawiamy solą i pieprzem.

KOMENTARZ DIETETYKA

Stanowiący wypełnienie krokietów farsz sandaczowy dostarcza pełnowartościowego białka, witamin z grupy B oraz niewielkiej ilości węglowodanów i błonnika. Dodatek śmietany kremówki poprawia smak i konsystencję nadzienia oraz zwiększa ilość zawartego w nim tłuszczu. Szafran – jako najdroższa przyprawa świata – wnosi do potrawy odrobinę luksusu. Aby uczynić potrawę nieco lżejszą, możemy usmażyć naleśniki na patelni bez tłuszczu. Ciekawe dopełnienie tego dania stanowi sos paprykowy – bogaty w witaminę C oraz obniżające poziom cholesterolu we krwi jednonienasycone kwasy tłuszczowe.





Ozorki cielące z sosem kaparowym

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 1 kg ozorków cielących
- włoszczyzna
- 5 liści laurowych
- 100 g kaparów marynowanych
- 2 łyżki natki pietruszki
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- pół łyżeczki miodu
- sok z jednej cytryny
- 2 ogórki konserwowe
- kolorowe sałaty do podania

SPOSÓB WYKONANIA:

Gotujemy ozorki w wodzie z włoszczyzną i liściem laurowym przez ok. 2 godz., po czym studzimy, obieramy i kroimy na maszynie w cienkie plastry. Kapary miksujemy z miodem, musztardą i sokiem z cytryny. Następnie dodajemy natkę pietruszki i drobno posiekanego konserwowego ogórka. Ozorki podajemy z ogórkiem i polewamy obficie sosem. Do ozorków doskonale pasuje sałatka z ugotowanej kaszy gryczanej i marynowanego ogórka z kaparami i oliwą.



KOMENTARZ DIETETYKA

Ozorki cielące z sosem kaparowym to dość oryginalna potrawa, motywująca do podjęcia doświadczeń kulinarnych. Osobom, które wcześniej nie jadły ozorków, przepis ten może nie od razu przypaść do gustu, jednakże otwierając się na nowe smaki, możemy być mile zaskoczeni. Walory żywieniowe ozorków są podobne do mięsa (dostarczają białka, żelaza oraz witamin z grupy B). Atutem tej potrawy jest wyrazisty w smaku sos kaparowy, który uatrakcyjnia delikatny smak ozorków i wzbogaca potrawę w niewielkie ilości witaminy C.



NACZYNIE „SMART”

„Smart” wspaniale nadaje się do miksowania sosów. Stal szlachetna jest bardzo trwała i odporna na zadrapania.





Wątróbka cielęca duszona z borowikami

SKŁADNIKI (NA 5 PORCJI):

- 1 kg wątróbki cielęcej
- 0,4 kg mrożonych borowików
- 1 ząbek czosnku
- 3 szalotki
- 250 ml słodkiej śmietanki 30 proc.
- 50 ml białego wytrawnego wina
- 4 gałązki świeżego tymianku
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz i oliwa

SPOSÓB WYKONANIA:

Wątróbkę oczyszczamy i kroimy w plastry, a następnie marynujemy w oliwie, tymianku i plasterkach czosnku. Grzyby kroimy w grubą kostkę, a cebulę i czosnek siekamy. Przesmażamy grzyby z czosnkiem i szalotką, zalewamy winem i odparowujemy. Dodajemy śmietankę i tymianek, doprawiamy solą i pieprzem. Zamarynowaną wątróbkę przesmażamy krótko na patelni na złoty kolor, a następnie polewamy duszonymi prawdziwkami.



KOMENTARZ DIETETYKA

Ze względu na zastosowaną obróbkę termiczną (smażenie) oraz użytą śmietanę, przystawka ta nie będzie należała do najlżejszych. Jeszcze bardziej ciężkostrawną czyni ją dodatek grzybów, cebuli oraz czosnku. Aby nie psuć sobie apetytu, miejmy na względzie, że wątróbka cielęca, stanowiąca podstawę tej receptury, zawiera wiele składników odżywczych, w tym przede wszystkim witaminę A – w średniej porcji wątróbki występuje ona w ilości wielokrotnie przekraczającej dzienne zapotrzebowanie. Wątróbka ze względu na duże ilości żelaza oraz witaminy B12 polecana jest osobom mającym skłonność do anemii, przeciwwskazana natomiast w diecie osób będących na diecie niskocholesterolowej (100 g świeżej wątróbki cielęcej to aż 360 mg cholesterolu). Entuzjaści potraw z wątróbki powinni pamiętać, że nie powinno się jej jadać częściej niż raz w tygodniu, gdyż w wątrobie oprócz cennych składników o charakterze odżywczym kumulują się także związki toksyczne oraz metale ciężkie.



DUŻA PATELNIĄ Z POKRYWĄ

Smażenie bez tłuszczu na patelni z greszkowym dnem sprawi, że przygotowana wątróbka będzie soczysta i zdrowa.





Śledź z olejem rzepakowym, sosem kaparowym i sałatką ziemniaczaną

SKŁADNIKI (NA 5 PORCJI):

- 2 tusze śledzia (ok. 0,8 kg)
- 300 g ziemniaków
- 2 kiszone ogórki
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 cytryna
- 1 świeża cebula
- 200 g gruszek w occie
- 1 łyżeczka octu
- 1 łyżka oleju rzepakowego tłoczonego na zimno

Sos kaparowy:

- 1 łyżeczka musztardy
- ½ łyżeczki miodu naturalnego
- 5 łyżek oleju
- 1 cytryna
- 50 g kaparów

SPOSÓB WYKONANIA:

Śledzia moczymy trzy razy w zimnej wodzie, co godzinę zmieniając wodę. Następnie filetujemy i czyszcimy. Kroimy w grubą kostkę wielkości 2 cm. Marynujemy w occie i oleju rzepakowym, odstawiamy na 2 godziny. Dodajemy pokrojoną w kostkę gruszkę. Ziemniaki kroimy w kostkę wielkości 1 cm i obgotowujemy, aż będą miękkie. Studzimy i marynujemy w natce pietruszki, soku z cytryny i pokrojonym w drobną kostkę ogórku kiszonym. Tak przygotowane ziemniaki układamy na talerzu, a na nich kawałki zamarynowanego śledzia. Sos przygotowujemy mieszając w blenderze wszystkie jego składniki na gładką jednolitą masę.



KOMENTARZ DIETETYKA

Śledź to dość powszechna, ale też smaczna przystawka, warta spróbowania ze względu na ciekawe połączenie produktów oraz zawarte składniki odżywcze. Jedna porcja zaspokaja średnie dzienne zapotrzebowanie na witaminę B12 oraz D, jak również dostarcza sporo witamin E, B2, B6 i PP, sodu, fosforu, magnezu oraz niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania tarczycy jodu. Zarówno śledzie, jak i podany z nimi sos są dość tłuste. Kompozycja tłuszczów jest jednak atutem tej potrawy – śledzie, jak również olej rzepakowy, dostarczają kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Dodatkowo zastosowany w tym daniu olej rzepakowy zawiera dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, przez co porównywalny jest pod względem właściwości zdrowotnych do oliwy z oliwek.



MISA MAŁA Z POKRYWĄ

W małej misie z pokrywą zamarynujesz śledzia i ziemniaki. Dzięki szczelnemu przykryciu aromat nie wydostanie się na zewnątrz.





Sałatka z wędzonego pstrąga z racuchami z kaszy gryczanej

SKŁADNIKI:

- 1 wędzony pstrąg w całości
- 1 łyżka chrzanu
- 70 g sera twarogowego niemielonego
- 150 ml kwaśnej gęstej śmietany
- 1 szalotka
- 1 łyżka posiekanego szczypioru
- 100 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 2 surowe ziemniaki
- 1 jajo
- 3 łyżki mąki pszennej
- sól i pieprz, oliwa

SPOSÓB WYKONANIA:

Oczyszczamy pstrąga z ości i kroimy na duże kawałki. Ser dokładnie kruszymy i mieszamy z posiekaną szalotką, szczypiosem i śmietaną. Dopraviamy solą, pieprzem i chrzanem. Ziemniaki ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Mieszamy z mąką, kaszą i jajem. Dopraviamy do smaku solą i pieprzem. Smażymy małe racuchy. Podajemy pstrąga z ciepłymi racuchami i dipem twarogowym.



KOMENTARZ DIETETYKA

Przepis na tę przystawkę kusi ciekawym zestawieniem smaków i konsystencji. Słone, nasycone przyjemnym aromatem dymu drzewnego mięso pstrąga zawiera niewiele tłuszczu i dużo białka. Chrupiące racuchy z ziemniaków i kaszy gryczanej to źródło węglowodanów, potasu, magnezu i błonnika pokarmowego. Lekko kwaśny, kremowy dip twarogowy wzbogaca danie w wapń, fosfor, witaminy A, C oraz z grupy B. Dla osób odchudzających się wskazane będzie przyrządzenie go z chudego twarogu oraz zastąpienie śmietany jogurtem naturalnym. Wędzone ryby oraz dania smażone wzmagają wydzielanie kwasu żołądkowego, dlatego potrawa ta nie będzie służyć osobom z chorobą wrzodową oraz refluksem. Jeśli nie mamy tego typu problemów zdrowotnych, jedzenie sałatki z wędzonego pstrąga z racuchami z kaszy gryczanej bez wątpienia będzie dużą przyjemnością.



MISA DUŻA Z POKRYWĄ

Składniki racuchów wygodnie wymieszasz w dużej misie z pokrywą. Szczelna pokrywa misy daje możliwość przechowywania przygotowanych wcześniej potraw.





Polędwica wołowa z musiem dyniowym

SKŁADNIKI (NA 6-7 PORCJI):

- 1 polędwica wołowa oczyszczona
- pieprz czarny kruszony
- 2 łyżki oliwy
- 150 g marynowanej dyni
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka miodu

SPOSÓB WYKONANIA:

Polędwicę marynujemy w oliwie i pieprzu, wstawiamy do piekarnika. Pieczemy w temperaturze 70°C przez ok. 1,5–2 godz. Następnie chłodzimy ją i porcjujemy. Dynię miksujemy z pozostałymi składnikami. Na uzyskanym musie układamy plastery polędwicy.



KOMENTARZ DIETETYKA

Polędwica wołowa z musiem dyniowym to dość prosta w przyrządzeniu i efektowna przystawka, dlatego pewnie sporo osób zdecyduje się ją przygotować. Jej zalety żywieniowe to wysoka zawartość białka, mało tłuszczu, stosunkowo duża ilość potasu, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Polędwica wołowa zawiera też sporo cholesterolu, ale podczas świąt jednego plasterka nikt nie musi sobie odmawiać. Dodana do musu oliwa z oliwek niweluje negatywne działanie cholesterolu u osób z zaburzoną profilą lipidowym (podwyższony poziom cholesterolu lub trójglicerydów we krwi).



LASAGNERA ŚREDNIA

To bardzo praktyczne naczynie idealnie sprawdza się podczas marynowania i pieczenia potraw. Łatwe w czyszczeniu i wygodne w użyciu, dzięki eleganckiemu wyglądowi może służyć do serwowania potraw.





Sałatka rzymska z marynowanymi jajami, sosem z chrupiącego boczku i szczypiorku

SKŁADNIKI:

- 3 jaja
- 1 łyżka octu
- 100 ml sosu sojowego
- 150 g boczku w plastrach
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 1 czosnek
- 50 g sera twarogowego
- 1 cebulka dymka
- 2 łyżki szczypiorku
- pieprz biały mielony

SPOSÓB WYKONANIA:

Jaja gotujemy na twardo, następnie bijemy delikatnie skorupkę. Gorące jaja w skorupce zanurzamy w sosie sojowym z łyżką octu. Pozostawiamy do wystudzenia. Obieramy i kroimy w cząstki. Boczek rozkładamy na pergaminie i pieczemy w piekarniku w temperaturze 170°C aż zrobi się rumiany. Na papierowych ręcznikach odsączamy boczek z nadmiaru tłuszczu. Część boczku zostawiamy do dekoracji. Resztę miksujemy z czosnkiem. Dodajemy pokruszony ser twarogowy, posiekaną drobno cebulkę i szczypiorek. Doprawiamy białym pieprzem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Sałatka ta kusi smakami typowymi dla tradycyjnej kuchni polskiej i z pewnością wiele osób zdecyduje się ją przygotować. Jej głównym składnikiem recepturowym – oprócz jajek – jest boczek, który nawet po upieczeniu i odsączeniu z nadmiaru tłuszczu jest ciężkostrawny, tłusty i kaloryczny. Sałata, jogurt, twarożek oraz przyprawy podnoszą walory żywieniowe sałatki, uatrakcyjniają ją smakowo i czynią „lżejszą”. Mając na względzie wady i zalety tego dania, można powiedzieć, że warto je zjeść okazjonalnie dla przyjemności.



LASAGNERA MAŁA

Boczek upieczesz w piekarniku, korzystając z lasagnery małej.





Zupa gulaszowa z wołowiny

SKŁADNIKI:

- 1 kg mięsa wołowego (udziec lub łopatka)
- 2 łyżki mąki
- 1 żółta papryka
- 2 czerwone papryki
- 0,5 kg cebuli
- 0,7 kg ziemniaków
- 1 ostra papryczka
- 150 g koncentratu pomidorowego
- 2–3 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 por
- 0,5 kg pomidorów pelati
- 4 liście laurowe
- ziele angielskie
- 1 łyżeczka ostrej papryki w proszku
- 1 łyżka słodkiej papryki
- sól, pieprz, cukier
- 1 cytryna

SPOSÓB WYKONANIA:

Mięso oczyszczamy z błon i kroimy w kostkę wielkości 1,5 cm, doprawiamy solą i pieprzem, po czym oprószamy mąką, podsmażamy na patelni z posiekanym czosnkiem, a następnie wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Dodajemy listek laurowy, ziele angielskie, marchewkę i pietruszkę pokrojoną w kostkę oraz pora. Cebulę kroimy w kostkę wielkości 1 cm. Przesmażamy osobno i dodajemy otartą skórkę z cytryny, pastę pomidorową i paprykę w proszku. Zalewamy pomidorami pelati i gotujemy na wolnym ogniu ok. 20 min., po czym dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę. Ziemniaki kroimy w kostkę wielkości 1 cm, wrzucamy do mięsa i gotujemy. Gdy mięso jest już miękkie, mieszamy z ziemniakami, cebulą, doprawiamy papryczką chilli, solą i pieprzem. Gotujemy na wolnym ogniu ok. 20 min.



KOMENTARZ DIETETYKA

Walory zupy gulaszowej z pewnością docenią wielbiciele ostrej i wyrazistej w smaku kuchni węgierskiej, jak również ci, którzy preferują konkretne, treściwe dania. Ta potrawa dostarcza pełnowartościowego białka (mięso), tłuszczów (mięso oraz tłuszcz użyty do smażenia), węglowodanów (ziemniaki), witamin i soli mineralnych (dodatki warzywne). Jej całość tworzy kompletny, ale też dość kaloryczny i ciężkostrawny posiłek. Można ją polecić na jednodaniowy obiad. Mając na względzie, że oprócz zupy pojawiają się na stole jeszcze inne potrawy, dobierzmy je tym razem tak, aby były one nieco lżejsze i mniej kaloryczne – z dużą ilością warzyw, a niewielkim dodatkiem tłuszczu.



NACZYNIE DUŻE

Zupę wygodnie ugotujesz w dużym naczyniu z pokrywą. Uchwyty wykonane z materiałów termoizolacyjnych zawsze pozostają chłodne. Posłuż także jako stojak dla pokrywy, np. w trakcie mieszania.





Ragout z jagnięciny na żurku z grzybami suszonymi i warzywami

SKŁADNIKI:

- 1 kg udźca jagnięcego
- 0,5 kg ziemniaków
- 30 g suszonych grzybów
- 2 liście laurowe
- 1 l zakwasu żuru
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka majeranku
- 2 cebule
- 20 g marchwi
- 100 ml słodkiej śmietanki 30 proc.
- pieprz i oliwa

SPOSÓB WYKONANIA:

Udziec jagnięcy oddzielamy od kości i kroimy w kostkę wielkości 3 cm. Doprawiamy pieprzem, po czym obsmażamy na oliwie na brązowy kolor. Dodajemy pokrojoną cebulę i posiekany czosnek. Chwilę dusimy. Zalewamy wodą i gotujemy do miękkości przez ok. godzinę, z dodatkiem liścia laurowego i suszonych grzybów. Ziemniaki kroimy w grubą kostkę, marchewkę w plastry i dodajemy do mięsa, gdy będzie już prawie miękkie. Kiedy mięso i ziemniaki są już miękkie, dolewamy żur i zagotowujemy. Doprawiamy słodką śmietanką i majerankiem. Powoli gotujemy przez ok. 10 min.



KOMENTARZ DIETETYKA

Żurek to zupa tradycyjnie podawana w okresie Świąt Wielkanocnych. Zwykle do jej przyrządzenia wykorzystuje się tłuste kawałki mięsa, kielbasę oraz wędzony boczek, które czynią danie dość kalorycznym i tłustym. Ciekawą i nieco lżejszą alternatywą dla żurku może być ragout z jagnięciny na żurku z grzybami suszonymi i warzywami. Udziec jagnięcy, który stanowi podstawę do przyrządzenia wywaru, zawiera około 5 proc. tłuszczu, a więc jest dość chudy. Majeranek – jedna z najbardziej charakterystycznych dla polskiej kuchni przypraw – nie tylko doskonale komponuje się ze smakiem żurku, ale także wzmaga wydzielanie soków trawiennych, co czyni żurek łatwiejszym do strawienia. Aby zupa była nieco chudsza, możemy zamiast kremówki użyć śmietanki 12 proc.



NACZYNIE ŚREDNIE Z POKRYWĄ

Termometr umieszczony na pokrywie naczynia pozwala łatwo kontrolować temperaturę gotowania bez otwierania naczynia i niepotrzebnej straty energii.





Krem z pieczonych buraków

SKŁADNIKI (NA 5-6 PORCJI):

- 1 kg czerwonych buraków
- 3 łyżki masła
- 3 łyżki octu balsamicznego
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżka octu jabłkowego
- sól i pieprz
- 3 l wywaru jarzynowego

SPOSÓB WYKONANIA:

Buraki pieczemy w piekarniku, po czym obieramy i kroimy w drobne kawałki. Zalewamy wywarem, zagotowujemy, a następnie miksujemy na gładką, jednolitą masę. Na koniec poprawiamy octem, cukrem, solą i pieprzem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Barszcz to jedna z najczęściej podawanych zup na polskich stołach. Przygotowanie zupy z buraków w formie kremu jest oryginalnym pomysłem na niezwykle zdrową, sycącą i smaczną potrawę, bogatą w błonnik, żelazo i kwas foliowy. Dodatkowo zawarta w burakach betanina (czerwony barwnik) działa antybakteryjnie, przeciwnowotworowo oraz ochronnie na komórki wątrobowe. Krem z pieczonych buraków nie jest kaloryczny, ale zawiera stosunkowo dużo sacharozy (jej źródłem są zarówno dodany cukier, jak i buraki). Jedna porcja (300 ml) zupy to 54 kcal i 9 g sacharozy. Liczbę kalorii pochodzących z cukru możemy zmniejszyć wykorzystując do ośłodzenia zupy sok jabłkowy.



NACZYNIE ŚREDNIE

Wywar ugotujesz i zmiksujesz w naczyniu średnim. Satynowane wnętrze jest bardzo trwałe i odporne na zadrapania. Zupę możesz podawać bezpośrednio z naczynia, ustawiając je na pokrywce. W ten sposób ochronisz stół przed zniszczeniem.





Zupa z soczewicy na gęsinie

SKŁADNIKI:

- 3 uda gęsie
- 1 pęczek włoszczyzny
- 200 g czerwonej soczewicy
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

- 1 cytryna
- oliwa, sól i pieprz

Uszka:

- 0,3 kg mąki pszennej
- 200 ml ciepłej wody
- 1 łyżeczka masła

SPOSÓB WYKONANIA:

Z mąki i ciepłej wody z roztopionym masłem robimy luźne ciasto na uszka. Uda gęsie z dodatkiem włoszczyzny bardzo powoli gotujemy w wodzie do miękkości. Następnie studzimy i obieramy z kości, mięso drobno siekamy. Doprawiamy solą i pieprzem. Robimy uszka i gotujemy je we wrzącej, osolonej wodzie. Cebulę kroimy w kostkę, czosnek siekamy. Przesmażamy na oliwie z dodatkiem soczewicy. Zalewamy wywarem z gęsiny i gotujemy do miękkości. Po czym miksujemy na gładką, jednolitą masę i doprawiamy sokiem oraz otartą skórką z cytryny. Na koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki.



KOMENTARZ DIETETYKA

Zupa z soczewicy to doskonały pomysł na danie obiadowe nie tylko w okresie świąt. Czerwona soczewica nadaje zupie gęstości, a dzięki zawartemu błonnikowi sprawia również, że jest ona syćcą. Oprócz tego soczewica jest dobrym źródłem tiaminy (wpływa na czynności ośrodkowego układu nerwowego) oraz żelaza (jest to szczególnie ważne dla kobiet w ciąży oraz karmiących). Użycie do przyrządzenia wywaru ud gęsich może sprawić, że zupa będzie nieco tłustsza niż ta przyrządzona np. na kurczaku. Trzeba jednak zwrócić uwagę, że tłuszcz gęsi uważany jest za jeden ze zdrowszych tłuszczów zwierzęcych. Jest on bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym również te z rodziny omega-3, które korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy oraz odporność.



PORCELANA ELEGI

Wszystkie elementy serwisu obiadowego Elegi mają delikatnie tłoczone brzegi i srebrną obwódkę. Harmonijne połączenie bieli, prostych kształtów i subtelного wzoru jest dyskretnym zaproszeniem na ucztę zmysłów. Serwis składa się z 6 kompletów obiadowych, półmiska, salaterki i sosjerki z podstawką.





Krem szczawiowy z glazurowaną kostką z gruszki

SKŁADNIKI:

- 0,3 kg ziemniaków
- 1 cebula
- 1 por (białe części)
- 2 l wywaru drobiowego
- 1 kg szczawiu
- 0,5 kg świeżych gruszek
- 2 łyżki miodu
- 100 ml octu jabłkowego

SPOSÓB WYKONANIA:

Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę, a następnie przesmażamy z porem i cebulką. Zalewamy wywarem drobiowym. Gdy ziemniaki będą już miękkie, dodajemy szczaw. Wszystko gotujemy i miksujemy. Gruszki obieramy i kroimy w kostkę. Smażymy na patelni z miodem i doprawiamy octem jabłkowym, podajemy z zupą.



KOMENTARZ DIETETYKA

Dla tych, którzy nie przepadają za zbyt wymyślnymi kombinacjami smaków, skład tej zupy może wydawać się dość osobliwy. Święta to jednak doskonała okazja do tego, by otworzyć się na nowe doświadczenia kulinarne i spróbować czegoś niecodziennego. Krem szczawiowy z glazurowaną kostką z gruszki to lekka zupa, o niewielkiej ilości tłuszczu (1 porcja 300 ml to ok. 75 kcal i 1 g tłuszczu), która łączy w sobie kwaskowy smak szczawiu oraz słodczy gruszek i miodu. Szczaw będący podstawowym składnikiem tej zupy, oprócz beta-karotenu (korzystnie wpływa na wygląd skóry), jest również źródłem związków purynowych i kwasu szczawiowego. Z tego względu z potrawy tej powinny zrezygnować osoby z dną moczanową oraz kamicą nerkową.



SZYBKOWAR PHILIPPIAK

Zupę najszybciej ugotujesz i bezpiecznie zmiksujesz w szybkowarze. Specjalna pokrywa pozwala wytworzyć w naczyniu ciśnienie, dzięki czemu czas przyrządzania potrawy skraca się nawet o połowę.





Rosół z kaczki z pierożkami z serem i wątróbką

SKŁADNIKI:

- 1 kaczka
- 1 pęczek włoszczyzny
- 2 liście laurowe
- 0,4 kg wątróbki drobiowej
- 0,5 kg sera ricotta
- 0,3 kg mąki pszennej
- 200 ml ciepłej wody
- sól i pieprz

SPOSÓB WYKONANIA:

Kaczkę dzielimy na części i gotujemy rosół z dodatkiem liści laurowych i włoszczyzny. Wątróbkę kroimy w kostkę i przesmażamy. Ostudzamy, dodajemy do sera, po czym razem mieszamy. Z mąki i wody przygotowujemy ciasto. Robimy małe pierożki i gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie. Rosół podajemy z pierożkami, warzywami oraz mięsem z ugotowanej kaczki.



KOMENTARZ DIETETYKA

Rosół to zupa, którą w wielu domach zwyczajowo podaje się podczas niedzielnego obiadu czy w okresie świąt. Dokładne określenie jego wartości odżywczej zależy od rodzaju mięsa i zawartego w nim tłuszczu, a także od czasu jego gotowania oraz wszelkich dodatków, które wraz z rosółem trafiają na talerz. Rosół z kaczki może urozmaicić świąteczny obiad tym, którzy zwykli przygotowywać go np. na kurczaku. Zupa ta z pewnością nie należy do najlżejszych, gdyż kaczka jest tłusta – w porównaniu z kurczakiem jej mięso zawiera trzy razy więcej tłuszczu. Dodatkowym źródłem tłuszczu w tym daniu są użyte do przyrządzenia nadzienia do pierożków – wątróbka i ser ricotta. Nie jest to danie polecane do częstego spożywania, ale okazjonalnie z pewnością warto spróbować.



PORCELANA FIORE

Kolekcja Fiore wykonana jest z najwyższej jakości porcelany Fine Bone China. Wysmakowana kompozycja i srebrzysto-pastelowe wzory dają uczucie lekkości i przywołują najpiękniejsze wspomnienia wiosny. Serwis składa się z 6 kompletów obiadowych, półmiska, salaterki i sosjerki z podstawką.





Zupa rybna z kawałkami łososia

SKŁADNIKI:

- 2 l rosółu rybnego
- 500 g fileta z łososia
- 1 cukinia
- 0,5 kg świeżych pomidorów
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 100 ml słodkiej śmietanki 30 proc.

- sól i pieprz, oliwa
- Przyprawy (wymienne):

- trawa cytrynowa
- liść Kafir
- imbir i grzyby świeże
- sos sojowy
- papryka
- kolendra

SPOSÓB WYKONANIA:

Filet z łososia oczyszczamy i kroimy w kostkę wielkości 2 cm. Marynujemy w soli i pieprzu, posiekanej kolendrze oraz posiekanym ząbku czosnku. Cebule kroimy w 1-centymetrową kostkę i szklamy ją na oliwie. Pomidory sparzamy, obieramy, wycinamy gniazda nasienne i kroimy miąższ w kostkę wielkości 1 cm. Cebule mieszamy z gniazdami pomidorów i dusimy aż się rozgotują. Następnie zalewamy rosółem i gotujemy z dodatkiem jednej z przypraw, miksujemy. Zaprawiamy słodką śmietanką i doprawiamy solą i pieprzem. Na koniec dodajemy pokrojoną w kostkę cukinię (bez gniazd nasiennych), zamarynowaną rybę oraz pokrojoną w kostkę pomidory.



KOMENTARZ DIETETYKA

Zupy rybne nie są w naszym kraju zbyt popularne, a szkoda, bo stanowią one pretekst do tego, aby zjeść porcję ryb, których w polskim menu jest wciąż za mało. Proponowana zupa rybna zasługuje na szczególną uwagę. Samo wykorzystanie do tego dania łososia czyni ją zasobną w niezwykle cenne kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, witaminę D, B12, B6 i niacynę. Dzięki pomidorom, cukinii i łososiowi zupa jest dodatkowo cennym źródłem potasu, który odgrywa ważną rolę w regulacji ciśnienia krwi. Talerz zupy (ok. 300 ml) dostarcza 141 kcal, 10 g tłuszczu i 41 g cholesterolu. To dość dużo. Zwróćmy uwagę, że blisko 20 proc. kalorii, 25 proc. tłuszczu i 77 proc. cholesterolu pochodzi ze śmietany. Zrezygnowanie z niej mogłoby uczynić tę zupę lżejszą, mniej kaloryczną, jak również godną polecenia nawet osobom z chorobami układu krążenia (podwyższonym poziomem cholesterolu, miażdżycą czy nadciśnieniem).



NÓŻ SANTOKU

Santoku to wielofunkcyjny nóż wykonany z najwyższej jakości stali szlachetnej. Długo pozostaje ostry. Wyróżniającą cechą noża są owalne nacięcia na ostrzu. Ta wymyślona w Japonii technika modelowania stali usprawnia proces dokładnego krojenia i siekania.





Grzybowa z pieczonym sandaczem

SKŁADNIKI:

- 1 kg prawdziwków
- 1 kg sandacza
- 3 l wywaru warzywnego z warzywami pokrojonymi w kostkę
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 4 gałązki tymianku
- 2 łyżki posiekanego kopru
- 150 ml słodkiej śmietanki 30 proc.
- sól, pieprz i oliwa

SPOSÓB WYKONANIA:

Grzyby kroimy w kostkę i przesmażamy z czosnkiem i cebulą. Zalewamy wywarem i gotujemy ok. 20 min. Dodajemy śmietankę i doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy gałązki tymianku oraz posiekany koper. Sandacza kroimy w kostkę i marynujemy w oliwie, soli i pieprzu. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C przez 5 min. Kawałki ryby układamy w talerzu i zalewamy zupą.



KOMENTARZ DIETETYKA

Grzybowa z pieczonym sandaczem to zupa, której sama nazwa jest zapowiedzią niezwykle smacznego i wytwornego dania. Prawdziwki nadają jej nie tylko niepowtarzalnego aromatu, ale są także bogatym źródłem niacyny – witaminy, która wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i stan skóry. Sandacz podnosi walory smakowe zupy i dodatkowo wzbogaca ją w wysokiej jakości białko. Walory żywieniowe zupy podnoszą także cebula i czosnek. Zawarte w nich związki siarki korzystnie wpływają na odporność. Z kolei gorycze występujące w tymianku pobudzają wydzielanie soków żołądkowych i poprawiają trawienie. Jeśli mamy problemy z nadwagą lub ze względu na stan zdrowia musimy ograniczać spożycie tłuszczów zwierzęcych, do zabielenia zupy zamiast śmietanki kremówki użyjmy tej o mniejszej zawartości tłuszczu.



WIEŻA PHILIPAK

Specjalna konstrukcja oraz budowa naczyń pozwala na jednym palniku postawić ułożone w piramidę naczynia i gotować posiłki w tzw. systemie wieżowym. Takie połączenie pozwala na przygotowanie kilku dań jednocześnie. To bardzo praktyczne i ekonomiczne rozwiązanie.





Zapiekanka ziemniaczana z suszonymi grzybami

SKŁADNIKI (NA 6-7 PORCJI):

- 250 ml śmietany
- 50 g suszonych ugotowanych grzybów
- sól, pieprz
- 1,5 kg obranych ziemniaków
- 3 gałązki rozmarynu
- 30 g masła
- 1 gałka muszkatołowa
- 2 ząbki czosnku
- 30 g pudru grzybowego (suszone grzyby zmielone z bułką tartą)

SPOSÓB WYKONANIA:

Błazkę smarujemy masłem i wysypujemy pudrem grzybowym (patrz przepis na str. 57). Zagotowujemy śmietankę z suszonymi grzybami, startą gałką muszkatołową i rozmarynem, doprawiamy solą i pieprzem. Ziemniaki kroimy w plastry szerokości 0,5 cm. Zalewamy śmietanką i dokładnie mieszamy. W przygotowanej blasze układamy plastry ziemniaków, doprawiamy posiekanymi grzybami. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. godzinę.



KOMENTARZ DIETETYKA

Potrawa ta dowodzi, że wykorzystując odpowiednie dodatki i przyprawy, nawet z pospolitych ziemniaków można wyczarować danie, które zaskakuje ciekawym smakiem. Jeśli chodzi o wartość odżywczą, to zapiekanka ziemniaczana z suszonymi grzybami wyróżnia się przede wszystkim wysoką zawartością skrobi i potasu. Ilość zawartego w niej tłuszczu uzależniona jest od rodzaju użytej śmietany. Jeśli nie chcemy, aby danie było zbyt tłuste, dodajmy śmietanę o zawartości tłuszczu nie większej niż 18 proc. Z racji niskiej zawartości białka zapiekanka ta może znaleźć zastosowanie w diecie osób, które ze względów zdrowotnych (choroby nerek i wątroby) muszą ograniczyć jego spożycie.



ZESTAW SZTUĆCÓW ESILE

Ten oryginalny komplet sztućców wykonany jest ze szlachetnej stali nierdzewnej chromowo-niklowej.

Ze względu na intrygujące proporcje i wyszukane geometryczne kształty, jest to propozycja dla osób, które lubią się wyróżniać.

W 39-elementowym zestawie jest 6 kompletów sztućców stołowych i deserowych, widelec i łyżka do serwowania oraz łyżka wazowa.





Sandacz pieczony w plastrach boczku i dressingiem z sałat rukoli

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE):

- 800 g fileta sandacza
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 2 limonki
- 200 g boczku w plastrach
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka miodu
- 50 g rukoli
- 100 ml oliwy z oliwek

SPOSÓB WYKONANIA:

Sandacza oczyszczamy i przecinamy na pół wzdłuż, wycinając ości. Marynujemy go w skórce z limonki, soli i pieprzu oraz posiekanej kolendrze. Po czym zawijamy dokładnie w boczek, sklejając dwa kawałki ryby do siebie. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 160°C przez ok. 10 min. Mieszmamy w misce 1 łyżkę miodu, 1 łyżkę musztardy i sok z jednej limonki. Dodajemy posiekaną rukolę i 100 ml oliwy z oliwek, powoli wlewając i cały czas miksując. Sandacz doskonale pasuje do sałatki z ugotowanej soczewicy, świeżego ogórka i pomidorów pokrojonych w kostkę.



KOMENTARZ DIETETYKA

Sandacz jest szlachetną rybą o wyjątkowo delikatnym, jędrnym i smacznym mięsie. Dostarcza dużej ilości białka, witamin z grupy B, witaminy D, E, fosforu oraz niewielkiej ilości tłuszczu (zaledwie 2,8 g/100 g mięsa przed pieczeniem). Pieczenie sandacza w plastrach boczku sprawia, że staje się on soczysty, aromatyczny, ale i bardziej tłusty, co z punktu żywieniowego już nie jest tak korzystne. Rukola uwzględniona w dressingu zawiera sporo witamin. Niewielki jej dodatek sprawia, że danie nabiera odrobiny pikantności, nie wnosząc jednak znaczących ilości dodatkowych składników odżywczych.



NACZYNIE MAŁE

Specjalna konstrukcja uchwytów naczyń Philipiak pozwala na wygodne oparcie pokrywy. Odporne na zadrapanie satynowane wnętrze po gotowaniu jest łatwe do umycia.





Podwędzana górką cielęca z sosem z powideł śliwkowych

SKŁADNIKI (NA 4-5 PORCJI):

- 1 kg górką cielęcą z kością
- 300 g trocin z drzewa wiśniowego
- 1 główka nieobranego czosnku
- 1 łyżka suszonego tymianku
- szczypta cuminu
- sól, pieprz i olej do smażenia

Sos z powideł:

- 70 g powideł śliwkowych
- 200 ml czerwonego wytrawnego wina
- 1 gałązka świeżego rozmarynu
- 4 ziarna kardamonu
- 100 ml sosu z pieczeni
- 100 g masła

SPOSÓB WYKONANIA:

Dokładnie oczyszczamy górką cielęcą, tak aby na kostkach nie pozostały żadne części błon. Marynujemy w soli i pieprzu oraz nacieramy cuminem. Trociny mieszamy z rozgniecionym czosnkiem w łupinach, tymiankiem i układamy w wysokim naczyniu. Na ruszcie, kratce lub w naczyniu do gotowania na parze układamy mięso i wędzimy nad trocinami ok. 5–8 min. Po uwędzeniu obsmażamy mięso na złoty kolor i dopiekamy w piekarniku przez ok. 4 min. w temperaturze 180°C. Wyjmujemy, aby mięso odpoczęło, a następnie dopiekamy 1 min. w tej samej temperaturze. Wino zagotowujemy z rozmarynem i rozgniecionymi ziarnami kardamonu. Gdy odparuje o połowę, dodajemy powidła i sos z pieczeni. Zagotowujemy i czekamy aż odparuje o 1/3. Dodajemy zmrożone masło, dokładnie mieszamy i gotujemy na wolnym ogniu ok. 20 min. Górką układamy na sosie i możemy podawać z pieczoną pietruszką lub puree ziemniaczanym.



KOMENTARZ DIETETYKA

Górką cielęcą po usunięciu tłustych części i upieczeniu dostarcza białka, witamin z grupy B (szczególnie niacyny) oraz stosunkowo niewielkich ilości tłuszczu (100 g pieczonej górką cielęcą to około 175 kcal i 7 g tłuszczu). Sos śliwkowy, który uatrakcylnia to danie, ze względu na dodane masło zawiera sporo nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, których nadmiar w diecie jest przeciwwskazany. Z drugiej strony sos ten jest również bogaty w korzystnie wpływające na zdrowie flawonoidy. Czerwone wino dostarcza antocyjanidyn, katechin, mirycetyny oraz kwercytny, która dodatkowo występuje też w powidłach śliwkowych. Rozmaryn to z kolei źródło luteoliny. Wszystkim tym związkom przypisuje się działanie ochronne na układ krążenia oraz właściwości przeciwdziałające chorobom nowotworowym.



NACZYNIE DO GOTOWANIA NA PARZE

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.





Polędwiczki wieprzowe w cieście drożdżowym z glazurowaną marchewką

SKŁADNIKI (NA 4-5 PORCJI):

- 2 polędwiczki wieprzowe
- 300 g mąki pszennej
- 10 g drożdży instant
- 1 szklanka ciepłej wody
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 2 łyżki otrębów pszennych
- 1 łyżka oregano
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 pęczek świeżego majeranku
- 200 g młodych marchewek
- 2 łyżki masła i 3 łyżki słodkiego wina

SPOSÓB WYKONANIA:

Mąkę mieszamy z siemieniem lnianym, otrębami, drożdżami, oregano i dolewając ciepłą wodę, zagniatamy ciasto. Odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 20 min. i przebijamy po upływie tego czasu. Polędwiczki wieprzowe na początku solimy i pieprzymy. Następnie smażymy na złoty kolor z odrobiną świeżego majeranku. Odsączamy na papierowym ręczniku z nadmiaru tłuszczu. Ciasto wałkujemy na grubość 1 cm. Po czym układamy na nim polędwiczkę i zwijamy całość z kilkoma gałązkami majeranku. Oba końce dokładnie ściskamy, skręcamy i urywamy, a następnie podwijamy nadmiar ciasta pod spód. Smarujemy jajem i pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C przez ok. 30 min. Marchewkę obieramy i gotujemy do miękkości z dodatkiem masła. Ugotowaną odcedzamy, dodajemy 3 łyżki słodkiego wina i łyżeczkę masła. Na koniec doprawiamy solą i pieprzem. Przekrojoną polędwiczkę układamy na talerzu obok marchewki.



KOMENTARZ DIETETYKA

Potrawy z wieprzowiny są z reguły tłuste i nie cieszą się dobrą opinią wśród dietetyków, jednak polędwiczki wieprzowe w cieście drożdżowym z glazurowaną marchewką to danie, o którym w kontekście żywieniowym można powiedzieć wiele dobrego. Polędwiczki wieprzowe to chude mięso. Jeśli przed pieczeniem podsmażymy je na niewielkiej ilości tłuszczu, to ogólna jego zawartość nie ulegnie znacznemu zwiększeniu. Dodanie do ciasta drożdżowego otrębów pszennych oraz siemienia lnianego wzbogaca je w składniki mineralne (fosfor, magnez, żelazo, cynk), a także w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Stanowiące dopełnienie tej potrawy glazurowane marchewki są bogate w beta-karoten, który w organizmie przekształcany jest w witaminę A.



LASAGNERA DUŻA

Lasagnera duża idealnie sprawdzi się jako naczynie do pieczenia polędwiczek.





Marynowane podudzia z kurczaka w kiszonych cytrynach

SKŁADNIKI (NA 5 PORCJI):

- 50 ml oliwy
- 1 kg podudzi z kurczaka
- 4 kiszone cytryny
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki rodzynek
- 50 ml białego wina
- sól i pieprz
- ok. pół łyżeczki sambalu lub świeża ostra papryczka

SPOSÓB WYKONANIA:

Kiszone cytryny:

Cytryny myjemy i czyścimy. Nacinamy wzdłuż na cztery, pamiętając, aby nie przecinać do końca. Następnie zasypujemy solą i układamy ściśto w naczyniu. Dociskamy i odstawiamy na min. 7 dni. Po tym czasie płuczemy i mamy kiszone cytryny gotowe do użycia.

Podudzia:

Podudzia formujemy podcinając ścięgna, cytryny kroimy w ćwiartki, rodzyнки gotujemy w białym winie, a następnie łączymy wszystkie składniki. Marynujemy mięso w przygotowanej marynacie i odstawiamy na 2 godziny. Pieczemy ok. 40 min. w piekarniku pod przykryciem w temperaturze 160°C. Podajemy z segmentami pomarańczy marynowanej w ostrej papryczce.



KOMENTARZ DIETETYKA

Podudzia z kurczaka, mimo iż są nieco tłustsze, to w porównaniu z mięsem z piersi, dostarczają znacznie więcej żelaza i cynku – składników mineralnych, których w codziennej diecie (zwłaszcza kobiet oraz osób ograniczających kalorie) często brakuje. Pieczone podudzia z kurczaka mogą wydawać się daniem pospolitym, jednak wykorzystanie do ich zamarynowania niecodziennych dodatków takich jak kiszone cytryny oraz sambal (ostra pasta na bazie papryczek chili) sprawia, że finalnie otrzymujemy intrygujące i wykwintne danie.



ZESTAW SZTUĆCÓW MAGICO

Ten elegancki komplet sztućców wykonany jest ze szlachetnej stali nierdzewnej chromowo-niklowej. Całość jest perfekcyjnie wykończona, a wzorowa ergonomia sztućców sprawia, że pasują do każdej dłoni. W zestawie 39-elementowym jest 6 kompletów sztućców stołowych i deserowych, widelec i łyżka do serwowania oraz łyżka wazowa.





Filet z pstrąga faszerowany warzywami

SKŁADNIKI (NA 2 PORCJE):

- 1 pstrąg
- 4 plastry grillowanej cukinii
- 4 listki bazylii
- 4 łyżki brunoise warzywnego (bardzo drobna kostka)
- 4 liście pora
- sól i pieprz
- cytryna

SPOSÓB WYKONANIA:

Pstrąga nacinamy od grzbietu i wycinamy ości. Doprawiamy solą i pieprzem oraz startą skórką cytryny. Liście pora sparzamy we wrzątku przez ok. 30 s. Warzywa dusimy na oliwie z dodatkiem wody, skórki z cytryny i posiekanej bazylii. Na jednym filecie ryby układamy przesmażone warzywa i listki bazylii. Następnie przykrywamy drugim i zawijamy wszystko w liście pora. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 160°C przez ok. 10 min. Podajemy z grillowaną cukinią i czarnym kruszonym pieprzem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Danie to jest doskonałą propozycją dla osób, którym zależy, aby świąteczny obiad był smaczny, lekki i zdrowy. Przygotowanie go jest szybkie i proste – nie wymaga ani dużego doświadczenia kulinarnego, ani wyszukanych składników. Zawiera bardzo mało tłuszczu, ponieważ pieczenie w piekarniku eliminuje konieczność jego dodania, a poza tym sama ryba jest chuda. Mięso pstrąga jest bogate w białko, witaminę B12 (niewielki kawałek ryby wystarczy, aby pokryć średnie dzienne zapotrzebowanie), B2, PP oraz D. Dodatek warzyw i przypraw podnosi walory dietetyczne potrawy, wzbogaca ją smakowo i kolorystycznie. Z takich pomysłów na obiad powinniśmy czerpać inspirację nie tylko od święta, ale też na co dzień.



MAŁA PATELNIA

Na małej patelni Philipsiak podsmażysz warzywa. Jej grube dno równomiernie nagrzewa się i utrzymuje temperaturę. Smażone dania nie przywierają i nie przypalają się.





Sałatka z delikatnym kurczakiem, buraczkami glazurowanymi i sosem jogurtowym z serem pleśniowym

SKŁADNIKI:

- 4 piersi z kurczaka
- 2 buraki czerwone
- 1 łyżeczka miodu
- 4 jaja przepiórcze
- 200 g sałaty kolorowej
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 20 g sera pleśniowego niebieskiego
- 1 ząbek czosnku
- 1 cytryna
- 3 suszone pomidory
- natka pietruszki
- pieprz ziółowy

SPOSÓB WYKONANIA:

Kurczaka doprawiamy pieprzem ziółowym i odstawiamy na 5 min. Po tym czasie smażymy na patelni bez tłuszczu. Buraki czerwone pieczemy w folii aluminiowej w temperaturze 160°C (ok. 1,5 godz.). Obieramy i kroimy w grubą kostkę lub wycinamy drażarką małe kulki. Miód rozpuszczamy na patelni i dodajemy skórkę z cytryny i sok oraz laskę cynamonu. Układamy buraczki i chwilę podsmażamy. Jaja przepiórcze gotujemy przez 3 min. we wrzącej wodzie i obieramy ze skorupki. Jogurt miksujemy z czosnkiem, serem pleśniowym, suszonymi pomidorami, sokiem z cytryny i łyżeczką miodu. Dodajemy pół łyżeczki musztardy, a na koniec posiekaną natkę pietruszki. Pierś podajemy z sałatami kolorowymi, buraczkami, ugotowanymi jajami i polewamy sosem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Sałatka ta przypadnie do gustu wszystkim, którzy przywiązują dużą wagę do wartości odżywczej i zdrowotnej tego, co jedzą. Praktycznie każdy składnik wykorzystany do jej przyrządzenia charakteryzuje się szczególnymi walorami dietetycznymi. Mięso z kurczaka to przede wszystkim wysokiej jakości białko i witamina PP, jajka – witaminy z grupy B, buraki – kwas foliowy i żelazo, sałata – beta-karoten, suszone pomidory – likopen, ser pleśniowy – wapń, jogurt – wspomagające odporność bakterie probiotyczne, sok cytrynowy i natka pietruszki – witamina C, czosnek i miód – substancje o działaniu przeciwbakteryjnym. Można uznać, że sałatka ta jest daniem nie tylko wyjątkowo odżywczym, ale i prozdrowotnym. Jej dodatkową zaletą jest niska kaloryczność oraz niewielka zawartość tłuszczu. Bez wyrzutów sumienia mogą się cieszyć jej smakiem nawet ci, którzy się odchudzają oraz osoby, które z powodu problemów zdrowotnych powinny ograniczać spożycie tłuszczów.



PATELNIĄ DUŻĄ

Groszkowe dno patelni pozwala na smażenie bez użycia tłuszczu, dzięki czemu mięso jest soczyste, aromatyczne i bardzo zdrowe.





Pasztet z królika z kaszą jęczmienną

SKŁADNIKI (NA 10 PORCJI):

- 1 królik
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 2 szt. jałowca
- 1 cebula
- 1 marchewka
- oliwa do przesmażenia
- 100 ml białego wytrawnego wina
- 2 jaja
- 100 masła
- 20 g uprażonych i posiekanych orzeszków sosnowych
- 1 cytryna
- 5 g majeranku
- 200 g ugotowanej kaszy jęczmiennej
- sól i pieprz

SPOSÓB WYKONANIA:

Królika kroimy na kawałki. Mięso doprawiamy solą i pieprzem, obsmażamy i zalewamy winem, czekamy aż wino odparuje do 1/3 objętości. Warzywa przesmażamy i dodajemy do mięsa, zalewamy wodą i dodajemy zioła. Dusimy ok. 1 godz. aż mięso będzie miękkie. Oddzielamy je od kości i miksujemy w blenderze, z dodatkiem jaj i czosnku. Doprawiamy majerankiem i rozpuszczonym masłem. Na koniec dodajemy ugotowaną kaszę jęczmienną, posiekane orzeszki, po czym doprawiamy solą i pieprzem. Pieczemy w foremkach wysmarowanych masłem i wysypanych pudrem grzybowym w temperaturze 180°C przez ok. 20 min. Podajemy z musem chrzanowo-jabłkowym.



PUDER Z GRZYBÓW – SKŁADNIKI:

- 100 g tartej bułki
- 30 g suszonych grzybów

SPOSÓB WYKONANIA:

Grzyby mielimy w blenderze na puder i przesiewamy przez sito. Otrzymany puder grzybowy mieszamy z tartą bułką.

MUS CHRZANOWO-JABŁKOWY

– SKŁADNIKI:

- 200 g obranych jabłek
- 100 g tartego chrzanu
- 1 cytryna
- 2 gałązki tymianku
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB WYKONANIA:

Jabłka z tymiankiem smażymy lub pieczemy w piekarniku, następnie przecieramy przez sito i mieszamy z chrzanem. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku oraz sokiem z cytryny.

KOMENTARZ DIETETYKA

Potrawy z królika rzadko goszczą na naszych stołach, tymczasem mięso królicze posiada wysokie walory dietetyczne. Pasztet z królika z kaszą jęczmienną to propozycja dla tych, którzy gustują w daniach wyszukanych zarówno w smaku, jak i kompozycji składników. Dodanie do pasztetu kaszy jęczmiennej wzbogaca go w węglowodany złożone oraz błonnik. Zasobna w karoten marchew nadaje mu lekką pomarańczową barwę. Jajka, które wiążą wszystkie składniki pasztetu, są dodatkowym źródłem białka oraz witamin A, B2 i B12. Niewielka ilość orzeszków piniowych nie zmienia istotnie wartości odżywczej dania, warto jednak wiedzieć, że zawierają one sporo składników mineralnych (potas, fosfor, magnez, żelazo, cynk) oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Uwieńczeniem tego specjału są poprawiające trawienie przyprawy, w tym niezastąpiony w kuchni polskiej majeranek oraz pachnące lasem owoce jałowca. Mus chrzanowo-jabłkowy polecany jako dodatek do tego pasztetu zawiera dużo witaminy C. Jedna jego łyżka pokrywa średnie dzienne zapotrzebowanie na witaminę C aż w 25 proc.





Schab marynowany z cynamonem i kardamonem z glazurą pomarańczową

SKŁADNIKI (NA 10 PORCJI):

- ok. 1,5 kg schab
- 4 łaski cynamonu
- 10 ziaren kardamonu
- 1 łyżeczka cynamonu w proszku
- 1 łyżeczka kardamonu w proszku
- 3 kwaśne jabłka
- 150 ml oleju
- 1 l soku ze świeżych pomarańczy
- 5 łyżek cukru
- 150 g masła

SPOSÓB WYKONANIA:

Schab oczyszczamy z błon i ścięgien. Sparzamy we wrzącej wodzie przez ok. 5 min., cały dokładnie zanurzając. Wyjmujemy, osuszamy i nacieramy kardamonem, cynamonem, olejem, po czym układamy kwaśnymi jabłkami. Tak przygotowany schab odstawiamy na 2 godziny. Następnie obsmażamy na złoty kolor i pieczemy w piekarniku w 160°C przez ok. 1 godz. Sok pomarańczowy gotujemy z cynamonem i kardamonem aż zredukuje się o połowę. Dodajemy masło i cukier. Gotujemy do uzyskania gęstego syropu. Upieczony schab polewamy glazurą i wstawiamy na 5 min. do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Podajemy na zimno lub ciepło z sosem pomarańczowym.



KOMENTARZ DIETETYKA

Pieczony schab na świątecznym stole może zaskoczyć, pod warunkiem, że przyrządzimy go w sposób oryginalny np. z aromatyczną pomarańczową glazurą oraz orientalnymi przyprawami. Schab należy do najchudszych części wieprzowiny, ale mimo wszystko jedna nieduża porcja (100 g) pieczonego mięsa to aż 290 kcal, prawie 20 g tłuszczu i 155 mg cholesterolu. Z pewnością nie jest to danie, które powinno znaleźć się w diecie osób z dyslipidemią i miażdżycą. Jeśli jednak zastanawiamy się, co na świątecznym stole będzie lepsze – schab, golonka, czy może żeberka, bez zastanowienia powinniśmy się zdecydować na schab, gdyż oprócz kalorii i tłuszczu zawiera on białko, sporo żelaza, cynku oraz witamin B12, B6 i PP. Pieczony schab nie jest daniem najlżejszym, jednakże dodatek kardamonu i cynamonu czyni go zdecydowanie łatwiejszym do strawienia.



GĘSIARKA

Jeśli przyrządzasz potrawy z większych kawałków mięsa, wykorzystaj gęsiarkę marki Philipiak. Możesz w niej obsmażyć, a następnie upiec całą sztukę mięsa.





Risotto z pęczaku z grzybami

SKŁADNIKI (NA 2 PORCJE):

- 200 g ugotowanego pęczaku
- 150 g mrożonych prawdziwków
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 100 ml białego wytrawnego wina
- 50 g masła
- 3 gałązki świeżego tymianku
- 50 g koziego sera dojrzewającego
- 50 g suszonych śliwek
- 0,5 l wywaru warzywnego

SPOSÓB WYKONANIA:

Cebulę kroimy w kostkę, czosnek siekamy i przesmażamy. Dodajemy ugotowaną kaszę, zalewamy białym winem i dokładamy świeży tymianek. Czekamy aż wino odparuje i dodajemy wywar, po czym zagotowujemy, dokładnie mieszając. Dodajemy grzyby przesmażone wcześniej na oliwie z masłem. Następnie dosypujemy pokruszony ser i pokrojone w cienkie paski śliwki. Na koniec doprawiamy sokiem z cytryny.



KOMENTARZ DIETETYKA

Risotto z pęczaku z grzybami to pełne polskich smaków danie inspirowane popularną włoską potrawą. Oryginalne risotto przygotowuje się z ryżu, a jednym z jego najbardziej typowych dodatków jest ser parmezan. W tym daniu zamiast ryżu mamy jęczmienny pęczak, natomiast zamiast włoskiego parmezanu – polski ser kozi. Pod względem żywieniowym danie stanowi bogate źródło węglowodanów złożonych (to z nich powinniśmy czerpać najwięcej energii) oraz błonnika pokarmowego (jego źródłem są tu głównie: kasza oraz suszone śliwki). Ze względu na dodatek grzybów, podsmażonej cebuli oraz czosnku danie może być trochę ciężkostrawne, jednakże dodatek aromatycznego tymianku łagodzi te ewentualne niekorzystne właściwości. Risotto z pęczaku z grzybami to danie, na które skuszą się nawet wymagający wegetarianie.



NACZYNIE ŚREDNIE

Całe danie możesz przyrządzić w średnim naczyniu Philipiak.





Sałatka z truskawek i świeżego ogórka z likierem Malibu

SKŁADNIKI (NA 2 PORCJE):

- 200 g truskawek
- 200 g świeżego ogórka
- 1 łyżeczka posiekanej mięty
- 50 ml likieru Malibu
- 10 g miodu
- sok z jednej limonki

SPOSÓB WYKONANIA:

Z ogórka wycinamy małe kuleczki. Truskawki kroimy w ćwiartki i mieszamy z ogórkiem. Doprawiamy posiekaną miętą i likierem Malibu. Na koniec dodajemy odrobinę miodu i soku z limonki. Odstawiamy na 30 min. do przegryzienia się składników. Sałatka doskonale pasuje do pieczonej lub grillowanej ryby.



KOMENTARZ DIETETYKA

Sałatka z truskawek i świeżego ogórka z likierem Malibu to prosty deser, którym możemy delektować się bez myślenia o kaloriach czy ilości dostarczonego tłuszczu (jedna porcja sałatki dostarcza zaledwie 134 kcal i 0,6 g tłuszczu). Jej dodatkowymi atutami są spora ilość potasu, witaminy C (jedna porcja pokrywa średnie zapotrzebowanie na tę witaminę aż w 140 proc.), jak również zawarte w truskawkach polifenole – katechiny (wykazują działanie przeciwnowotworowe, przeciwzapalne i przeciwcukrzycowe), kemferol (działa przeciwskurczowo) i kwercetyna (spowalnia procesy starzenia).



ZESTAW NOŻY KAROL OKRASA LINE

Wszystkie składniki sałatki z łatwością pokroisz nożami Philipiak Okrasa Line. Ten pięknie i nowocześnie wyglądający zestaw ozdobi każdą kuchnię, a ostrza wykonane ze stali szlachetnej długo pozostaną ostre.





Suflet czekoladowy z kaszą gryczaną

SKŁADNIKI (NA 6 PORCJI):

- 50 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 100 g gorzkiej czekolady
- pół łyżeczki mąki pszennej
- 4 jaja
- 60 g masła
- 4 łyżki cukru pudru
- foremki do pieczenia sufletu lub filizanki

SPOSÓB WYKONANIA:

Masło rozpuszczamy z czekoladą na łaźni wodnej. Żółtka oddzielamy od białek i ucieramy je z połową cukru. Dodajemy do nich czekoladę. Białka ubijamy na pianę i dodajemy do masy. Delikatnie mieszamy. Kaszę oprószamy mąką i dodajemy do masy czekoladowej. Foremki do pieczenia smarujemy masłem i posypujemy cukrem. Napełniamy je masą z kaszy gryczanej. Pieczemy 10–15 minut w piekarniku nagrzanym do 190°C. Upieczone suflety schładzamy i dekorujemy cukrem pudrem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Suflet z kaszy gryczanej z czekoladą to dość kaloryczny deser. Przyrządzając z podanej ilości składników 6 porcji, każda z nich będzie dostarczać około 271 kcal, 10 g białka, 18 g tłuszczów, 257 mg cholesterolu (dla osób zdrowych nie ma to dużego znaczenia, ale dla tych z miażdżycą to 130 proc. dziennej normy) i 17 g węglowodanów, z czego 70 proc. to cukier. To sporo, ale większość popularnych ciast, jakimi raczymy się na co dzień przy kawie, zawiera porównywalną ilość cukru i jednocześnie mniej cennego białka. Trzeba również dodać, że suflet ten dostarcza sporej ilości składników mineralnych, takich jak magnez, żelazo i cynk oraz witamin A, D, B2, B12 i kwasu foliowego. Te walory odżywcze deser zawdzięcza głównie jajkom oraz gorzkiej czekoladzie, której dodatkowo przypisuje się właściwości poprawiające nastrój. Po takim deserze powinniśmy być syci i w dobrym humorze.



ZESTAW KAWOWY MODERNO

Nowoczesny serwis o prostych i białych formach odzwierciedla piękno i funkcjonalność, nie tracąc nic z elegancji i indywidualizmu. Linia Moderno to najwyższej klasy porcelana Fine Bone China. Zestaw składa się z 6 filiżanek i talerzyków, dzbanka z pokrywką, cukiernicy i mlecznika.





Szybki brownies

SKŁADNIKI:

- 150 g gorzkiej czekolady
- 250 g masła
- 4 jaja
- 200 g cukru
- 150 g mąki
- 150 g orzechów laskowych upalonych i obranych

SPOSÓB WYKONANIA:

Czekoladę rozpuszczamy w łaźni wodnej. Masło dodajemy do czekolady i rozpuszczamy. Jaja ubijamy z cukrem na puszystą masę. Dodajemy do nich czekoladę. Na koniec wsypujemy mąkę, orzechy i delikatnie wszystko mieszamy. Wykładamy do wysmarowanej masłem blachy i pieczemy 30 min. w temperaturze 180°C.



KOMENTARZ DIETETYKA

Brownies to typowo amerykańskie ciasto. Jego podstawowym składnikiem jest gorzka czekolada. To ona nadaje mu charakterystyczny smak, zapach i brązowy kolor. Oprócz czekolady przepis uwzględnia dużo masła, jajka oraz orzechy. Wszystkie te składniki wnoszą do organizmu znaczne ilości tłuszczu. Przez to, że do ciasta dodaje się sporo cukru i stosunkowo niewiele mąki, jest ono bardzo słodkie, a w środku dość wilgotne i gliniaste. 100 g szybkiego brownies to około 460 kcal, 32 g tłuszczu (62 proc. kalorii), 24 g cukru (21 proc. kalorii) oraz 46 mg magnezu, 32 mg kwasu foliowego i 6 mg witaminy E, co stanowi odpowiednio 15, 16 i 60 proc. dziennego zapotrzebowania. Ze względu na wysoką kaloryczność, brownies nie jest deserem polecanym do jedzenia na co dzień. Chwile na rozkoszowanie się nim powinniśmy zarezerwować na wyjątkowe, świąteczne okazje.



DUŻA MISA I NACZYNIE

Potężenie dużej misy z dużym naczyniem marki Philipiak doskonale przydaje się podczas przygotowywania łaźni wodnej. Rozpuszczenie czekolady z wykorzystaniem zestawu i tej techniki pozwoli na zachowanie jej wszystkich walorów smakowych i zlikwiduje ryzyko przypalenia.





Pomarańczowy sernik na pierniku

SKŁADNIKI:

- 500 g podpieczonego spodu z piernika lub kruchego ciasta
- 400 g masy makowej z bakaliami i miodem
- 5 żółtek
- 5 białek jaja
- 1,2 kg sera białego, mielonego 3 razy
- 25 g cukru
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 100 ml zredukowanego soku ze świeżych pomarańczy
- otarta, sparzona skórka z jednej pomarańczy

SPOSÓB WYKONANIA:

Żółtka i białka ucieramy osobno z połową cukru. Do białek – pod koniec ubijania – dodajemy mąkę ziemniaczaną. Ser dodajemy do ubitych żółtek, a następnie wlewamy do nich sok oraz skórkę pomarańczową. Na podpieczony spód z piernika wykładamy masę makową, a następnie przykrywamy ją serem. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 190°C przez ok. 1 godz. do zarumienienia się wierzchu ciasta.



KOMENTARZ DIETETYKA

Dla tych, którzy przepadają jednocześnie za sernikami, makowcami i piernikami, deser ten będzie słodkim spełnieniem marzeń. Dokładna wartość odżywcza tego ciasta jest trudna do oszacowania, gdyż zależy od tego z jakiej mąki upieczemy piernik, składu masy makowej (ile maku, ile bakalii) oraz zawartości tłuszczu w twarogu przeznaczonym na sernik. Pewne jest natomiast, że ciasto będzie kaloryczne. Źródłem tych kalorii oprócz cukru będą tłuszcze (mak, orzechy, żółtka jaja i twaróg) oraz białko (zawierają go twaróg i jajka). Ze względu na dużą ilość maku i bakalii ciasto będzie także bogatym źródłem witaminy E, błonnika pokarmowego, jak również składników mineralnych takich jak: wapń, magnez, żelazo i cynk. Walory odżywcze pomarańczowego sernika na pierniku są wystarczająco przekonujące, dlatego warto, by zagościł on na świątecznym stole.



MISA MAŁA Z PRZYKRYWKĄ

Misa mała idealnie sprawdzi się podczas ucierania i ubijania składników sernika. Stal szlachetna jest odporna i bardzo wytrzymała. Szczelna pokrywa misy daje możliwość przechowywania przygotowanych wcześniej potraw.





Krem karmel z selera

SKŁADNIKI:

- 1,2 l mleka
- 12 jaj
- 4 żółtka
- 0,5 kg selera
- 400 g cukru
- 3 łaski wanilii
- 3 łyżki cukru na karmel

SPOSÓB WYKONANIA:

Startego na tarce selera gotujemy w mleku, odcedzamy i studzimy. Mleko dokładnie mieszamy trzepaczką z jajami, żółtkami i cukrem (nie ubijać!). Następnie dodajemy ziarna wanilii. 3 łyżki cukru upalamy na złoty karmel. Gdy karmel osiągnie właściwy kolor, hartujemy go minimalną ilością wody, by był płynny. Wlewamy gęsty karmel do foremek, wykładamy odrobinę selera i zalewamy masą. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 150°C, w łaźni wodnej, od 40 min. do 1 godz., w zależności od grubości i wielkości foremek.



KOMENTARZ DIETETYKA

Pozornie mogłoby się wydawać, że deser z selera będzie niskokaloryczny, ale tak nie jest. Korzeń selera nie stanowi podstawy tej potrawy, ale nadaje jej ciekawego, niecodziennego smaku. Składnikiem, który wnosi tu najwięcej kalorii i, poza słodyczą, nie dostarcza żadnych dodatkowych wartości, jest cukier. Przyszczepiając tę potrawę, zużyjemy go prawie 0,5 kg. Jedna porcja kremu (około 250 g) to 333 kcal, 13 g białka, 10 g tłuszczów (przy założeniu, że użyjemy mleka zawierającego 2 proc. tłuszczu) i prawie 50 g węglowodanów, z czego 80 proc. to pochodząca z cukru sacharoza. Zapominając o cukrze, krem karmel z selera posiada również wiele wartości – dużą zawartość witamin z grupy B, sporo witamin A i D oraz wapnia. Użyte do jego przyszczenia jajka i mleko wyróżniają się najwyższej jakości białkiem, które jest szczególnie ważne w żywieniu dzieci, kobiet w ciąży i karmiących, sportowców oraz osób będących w okresie rekonwalescencji.



ZESTAW: TARKA I NACZYNIĘ ŚREDNIE

Na uniwersalnej tarce zetrzesz seler. Następnie ugotujesz go w mleku w naczyniu średnim. Jego akutermiczne dno długo pozostaje ciepłe, co zapewnia oszczędność energii.





Prosty sos waniliowy

SKŁADNIKI:

- 8 żółtek
- 80 g cukru
- 1 laska wanilii
- 300 ml mleka
- 200 ml śmietany

SPOSÓB WYKONANIA:

Żółtka ubijamy z cukrem. Mleko gotujemy ze śmietaną i laską wanilii. Do żółtek powoli dolewamy gorącą masę i delikatnie mieszamy aż masa zgęstnieje.



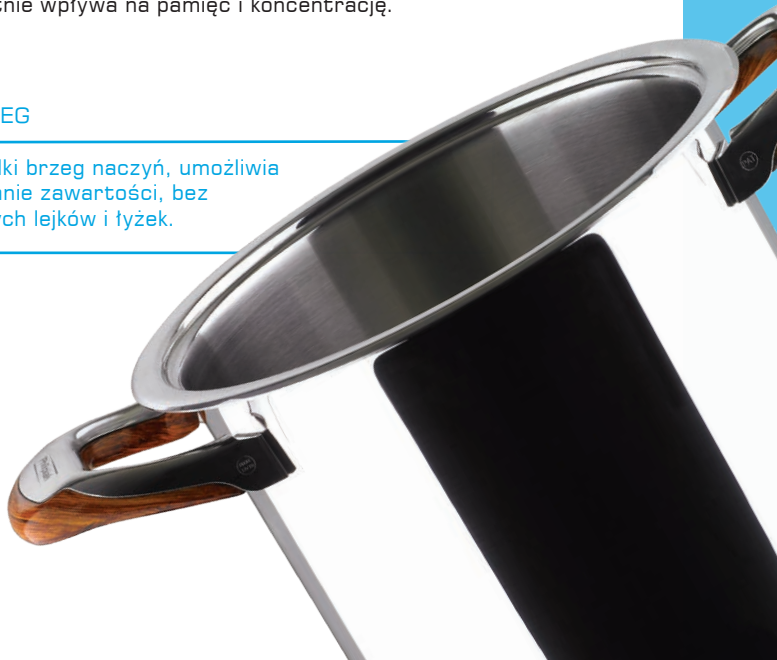
KOMENTARZ DIETETYKA

Aromatyczny, kremowy i delikatny sos waniliowy to doskonały dodatek do słodkich dań, ciast i deserów. Używając śmietanki kremówki oraz mleka zawierającego 2 proc. tłuszczu, jedna łyżka sosu (15 g) będzie dostarczała 33 kcal i 2,3 g tłuszczu, z czego prawie połowa to niekorzystne w nadmiarze tłuszcze nasycone. Zawartość tłuszczu można zminimalizować, używając chudszej śmietanki lub przyrządzając sos wyłącznie na bazie mleka. Miejsmy jednak na względzie, że nadmierne odchudzenie może negatywnie wpłynąć na jego walory smakowe i konsystencję. Tłuszcz zawarty w sosie waniliowym pochodzi nie tylko ze śmietanki i mleka, ale także z żółtek. To one nadają mu odpowiedniej gęstości i jasnożółtej barwy. Żółtka oprócz tłuszczu i cholesterolu zawierają prawie wszystkie witaminy (z wyjątkiem witaminy C) oraz lecytynę, która korzystnie wpływa na pamięć i koncentrację.



PROFILOWANY BRZEG

Wyprofilowany i gładki brzeg naczyń, umożliwia bezpieczne przelewanie zawartości, bez używania dodatkowych lejków i łyżek.





Cukierki ganache

SKŁADNIKI:

- 400 g czekolady gorzkiej
- 200 g słodkiej śmietanki
- cukier puder lub posiekane orzechy do dekoracji

SPOSÓB WYKONANIA:

Gotujemy śmietankę, zdejmujemy z ognia, powoli dodajemy czekoladę. Studzimy, formujemy małe cukierki i dekorujemy w cukrze pudrze lub orzechach.



KOMENTARZ DIETETYKA

Ganache to francuska nazwa polewy przyrządzanej z czekolady i śmietanki. Aby uzyskać smarowną konsystencję, zwykle miesza się te składniki w proporcji 1:1. Zwiększając dwukrotnie ilość czekolady otrzymujemy masę, która po ostudzeniu jest znacznie gęstsza i nadaje się do formowania cukierków. Deser ten będzie posiadał wszystkie wady i zalety czekolady, a więc dużo kalorii, tłuszczu, ale i sporo składników mineralnych, zwłaszcza magnezu, który jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania mięśni (w tym mięśnia sercowego) oraz układu nerwowego (niedobór magnezu sprzyja zaburzeniom nastroju i większej podatności na stres). Podana ilość składników wystarczy na przyrządzenie 50 cukierków. Dwa takie cukierki to około 100 kcal, 6 g tłuszczu i 27 mg magnezu, co stanowi 9 proc. dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Do cukierków ganache, jak i innych słodkości, w których głównym składnikiem jest czekolada, warto wybierać czekoladę o jak najwyższej zawartości kakao. To zapewni przygotowanym deserom możliwie największą wartość żywieniową.



MAŁE NACZYNIE

Ugotuj śmietankę i wymieszaj z czekoladą w naczyniu małym. Satynowane wnętrze jest idealne w czyszczeniu oraz odporne na zdrapania, dzięki czemu możesz swobodnie miksować w nim składniki deserów. Uchwyty wykonane z bezpiecznych w użytkowaniu materiałów termoizolacyjnych zawsze pozostają chłodne.



Philipiak

MILANO
1967

www.philipiakmilano.pl