



Karol Okrasa & Joanna Anna Walczak

Philipiak

MILANO
1967

Kuchnia pełna zdrowia

Autorskie przepisy
z komentarzami dietetyka



Część 4





Philipiak

KAROL
OKRA



Szanowni Państwo,

mam wielką przyjemność zaprezentować Państwu kolejną „porcję” moich przepisów na dania niepospolite, ciekawe i bardzo zdrowe. W przygotowaniu tej części książki przyświecała mi pewna idea, którą można w skrócie określić „jedzenie może być lekiem, a lek jedzeniem”. Aby poszerzyć krąg naszych odbiorców, większość przepisów została przygotowana dla osób z czterema grupami schorzeń. I tak coś dla siebie znajdą tu diabećcy, osoby z nadwagą oraz z chorobami krążenia i trawienia. Nie oznacza to oczywiście, że proponowane dania są tylko dla nich – chciałbym wręcz podkreślić, że są one wartościowe także dla każdego zdrowego czytelnika. Są to przepisy na dania lekkostrawne i doskonałe dla tych, którym zależy na zdrowym stylu życia.

Dzięki oznaczeniom graficznym (piktogramom) na każdej ze stron, łatwo odnajdziecie Państwo przepisy skierowane do osób z konkretnym schorzeniem. Dla tych, którzy chcą wiedzieć więcej, szczegółowe opisy piktogramów zostały zamieszczone na następnych stronach. Przepisy, które nie zostały oznaczone żadnym z piktogramów, mają charakter uniwersalny i polecane są każdemu.

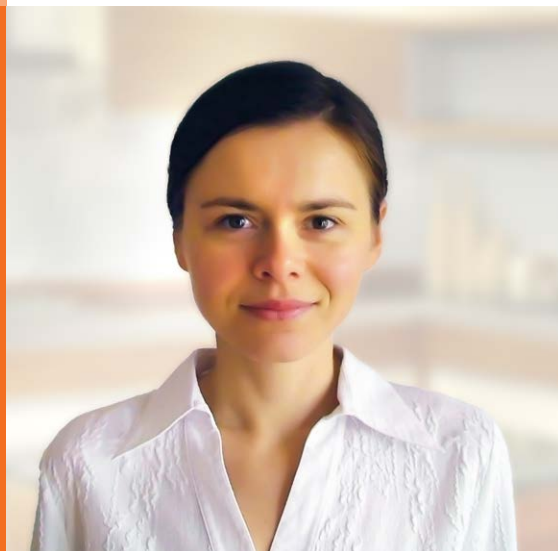
Przepisy zawarte w tej książce są doskonałym przykładem na to, że zdrowe gotowanie oznacza również smaczne, a także barwne, ciekawe, oryginalne i bardzo różnorodne. Myśląc o zdrowym jedzeniu – od dziś zapominamy o nudzie kuchni! Tym razem proponuję bardzo popularne produkty w nowej odsłonie. Poznać Państwo na nowo kaszę gryczaną, buraki czerwone, pietruszkę, którą można upiec, czy też klasyczny rosół, dla odmiany przygotowany z ryby.

Tradycyjnie już moje przepisy opatrzone są komentarzami dietetyka dr Joanny Anny Walczak, w których znajdziecie Państwo szczegółową analizę aspektów zdrowotnych każdej z potraw.

Życzę smacznego
Karol Okrasa

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Karol Okrasa'. The signature is fluid and expressive, with a large, sweeping 'K' and a distinct 'O'.

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.

PIKTOGRAMY - legenda:



Potrawy zawierają składniki zapobiegające rozwojowi miażdżycy, pomagają uregulować poziom cholesterolu oraz obniżyć ciśnienie tętnicze.



Potrawy lekkostrawne, łagodzące wzdęcia i zaparcia, uwzględniające produkty bogate w błonnik, pobudzające trawienie oraz perystaltykę jelit.

Mistrz Kuchni Karol Okrasa

Najbardziej znany
kucharz młodego
pokolenia, szef
kuchni restauracji
Platter



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” oraz „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.



Potrawy niskokaloryczne, o zmniejszonej zawartości tłuszczów i węglowodanów, lekkie i sycące, sprzyjające odchudzaniu oraz utrzymaniu prawidłowej masy ciała.



Potrawy charakteryzują się niskim indeksem glikemicznym, pomagają utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi, chronią przed powikłaniami związanymi z cukrzycą.



Kasza jęczmienna z pieczonymi warzywami



SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 600 g ugotowanej kaszy jęczmiennej
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 1 żółta papryka
- 100 g orzechów laskowych
- 1 pęczek melisy
- 2 limonki
- 2 ząbki czosnku
- 4 filety anchois
- 2 g szafranu w przeciekach
- pół łyżeczki curry

SPOSÓB WYKONANIA:

Kaszę gotujemy w wodzie z dodatkiem szafranu i curry. Paprykę wstawiamy do piekarnika o temperaturze 180 stopni na ok. 30 min. Po upieczeniu wkładamy do plastikowej torby, szczelnie zamykamy i odstawiamy na 10 min. – po tym czasie łatwiej będzie zdjąć skórkę. Następnie kroimy paprykę w kostkę, a czosnek siekamy. Paprykę układamy na talerzu na kształt szachownicy, posypujemy posiekanym czosnkiem i anchois, skrapiamy sokiem z limonki i oliwą. Orzechy laskowe upalamy w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez ok. 3 min., wyjmujemy i ocieramy ze skórki. Kaszę przesmażamy na oliwie z natką pietruszki, pokruszonymi orzechami i posiekaną melisą. Podajemy z upieczoną papryką.



KOMENTARZ DIETETYKA

Wykorzystane w tym daniu orzechy laskowe zalicza się do produktów zmniejszających ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Te dobroczynne właściwości orzechów kojarzone są z zawartą w nich witaminą E oraz jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Aby dostarczyć te składniki w ilości wystarczającej do osiągnięcia efektu profilaktycznego, wystarczy ich zjeść w ciągu dnia jedną garść (około 25 g), a więc tyle, ile jest przewidziane w jednej porcji proponowanego dania. Jedna porcja kaszy jęczmiennej z pieczonymi warzywami dostarcza 375 kcal, 10,9 g białka i 17,7 g tłuszczów, 43,9 g węglowodanów, a ponadto 8,5 g błonnika pokarmowego i 73 mg witaminy C (120 proc. średniego dziennego zapotrzebowania).



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 z dorsza z groszkiem cukrowym, brokułem i grejpfrutem

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 400 g filetu z dorsza
- 1 łyżeczka curry
- 1 mały brokuł
- 80 g groszku cukrowego
- 3 grejpfruty
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 limonka
- 100 ml oliwy z oliwek

SPOSÓB WYKONANIA:

Dorsza pieczemy w piekarniku w temperaturze 170 stopni przez ok. 10 min. Następnie rwiemy na mniejsze płatki i obsypujemy curry. Po czym wstawiamy jeszcze raz do piekarnika nagrzanego do 190 stopni na 1 min. lub opalamy delikatnie palnikiem. Warzywa kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy na parze do miękkości. Grejpfruta obieramy i wycinamy segmenty. Z pozostałej części wyciskamy sok i dodajemy do niego musztardę i miód. Powoli dolewamy oliwę i cały czas miksujemy aż do uzyskania gęstej konsystencji. Przed podaniem dorsza układamy w warzywami i polewamy dressingiem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Sałatka z opiekane go dorsza oprócz wysokiej jakości białka, dostarcza sporo nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz innych składników odgrywających istotną rolę w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego. Takim składnikiem jest między innymi potas (jego źródłem są tutaj grejpfruty, sok z limonki, brokuły i groszek cukrowy), który przeciwdziała nadciśnieniu i niweluje negatywny wpływ nadmiaru sodu na organizm. Uwzględnione w sałatce grejpfruty zawierają również kwas galakturonowy – składnik pektyn, który chroni przed rozwojem miażdżycy i pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Podobne właściwości wykazują zawarte w grejpfrutach i limonce flawonoidy.



NACZYNIE DO GOTOWANIA NA PARZE

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





Sałatka owocowa z melisą i imbirem



SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 2 zielone jabłka
- 2 czerwone jabłka
- ćwiartka arbuza
- 1 pęczek melisy
- 1 limonka
- 1 małe kłącze świeżego imbiru
- 8 truskawek
- czerwone porzeczki lub borówki
- 100 ml martini Bianco

SPOSÓB WYKONANIA:

Owoce kroimy w drobne kawałki. Układamy w misce i doprawiamy pokrojonym w cienkie plastry świeżym imbirem, porwaną melisą i zalewamy martini. Odstawiamy na 30 min. do lodówki, po czym podajemy skropione sokiem z limonki.



KOMENTARZ DIETETYKA

Spożywanie jabłek stanowiących główny składnik tej sałatki, poleca się osobom ze skłonnością do tycia, problemami z trawieniem oraz podwyższonym cholesterolem. Zawarte w jabłkach pektyny wpływają na uczucie sytości, obniżenie poziomu cholesterolu i triglicerydów oraz utrzymanie prawidłowego stanu mikroflory jelitowej. Dodatek melisy wnosi do tej owocowej kompozycji przyjemny, lekko cytrynowy aromat oraz substancje biologicznie czynne wykazujące działanie uspokajające, rozkurczowe i ułatwiające trawienie. Proponowana sałatka to deser niskokaloryczny (100 g to około 46 kcal), lekkostrawny, bogaty w potas i witaminę C. Spożywanie jej dostarczy nam słodczy, orzeźwi i poprawi nastrój.



MISA MAŁA Z POKRYWĄ

W małej misie przyrządzisz sałatkę. Dzięki szczelnej pokrywie aromat nie wydostanie się na zewnątrz.





Pasta z oliwek

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 50 g czarnych oliwek
- 50 g zielonych oliwek
- 2 filety anchois
- 2 ząbki czosnku
- 1 limonka
- 3 pomidory
- 8 cienkich kromek razowego pieczywa na zakwasie

SPOSÓB WYKONANIA:

Przygotowujemy pomidory confit. Sparzamy i obieramy ze skórki, kroimy na ćwiartki i wycinamy gniazda nasienne. Następnie marynujemy w czosnku i oliwie oraz suszymy w piekarniku w temperaturze 60 stopni przez ok. 40 min. Oliwki drobno siekamy, dodajemy roztarty ząbek czosnku do posiekanych anchois. Doprawiamy sokiem z limonki i pomidorami confit (można zastąpić suszonymi).



KOMENTARZ DIETETYKA

Ze względu na wyjątkowo wysoką zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszcz zawarty w oliwkach zapobiega rozwojowi schorzeń układu sercowo-naczyniowego. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza kwas oleinowy, zmniejszają ryzyko choroby wieńcowej oraz pomagają obniżyć poziom tzw. złego cholesterolu LDL. Podobnie korzystne działanie wykazuje również zawarty w oliwkach hydroksytyrosol, uznawany za jeden z najsilniejszych antyoksydantów. Walory zdrowotne pasty z oliwek podnoszą dobroczynne substancje zawarte w czosnku, pomidorach i soku z limonki. Podanie pasty na pieczywie razowym jest bardzo trafnym pomysłem. Odpowiednio wysokie spożycie błonnika pokarmowy, którego akurat w pieczywie razowym jest sporo, pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze.



ZESTAW NOŻY KAROL OKRASA LINE

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





Dip z awokado

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 3 dojrzałe awokado
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 1 limonka
- 2 pomidory
- 1 ostra papryczka chili
- 50 g chudego sera mielonego
- 30 ml oliwy z oliwek
- 600 g rostbefu
- 1 łyżka czarnego kruszonego pieprzu

SPOSÓB WYKONANIA:

Rostbef marynujemy w pieprzu i plastrach czosnku. Pieczemy w temperaturze 70 stopni przez ok. 1,5 godz. Studzimy i kroimy w cienkie plastry. Awokado obieramy i kroimy w drobną kostkę. Dodajemy od razu sok z limonki i oliwę. Pomidory kroimy na ćwiartki i wycinamy gniazda nasienne. Mięszko kroimy w drobną kostkę i dodajemy do awokado. Następnie mieszamy wszystko z serem i doprawiamy kolendrą oraz posiekaną ostrą papryczką i czosnkiem. Podajemy wszystko z pieczonych rostbefem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Dip ten na pewno ucieszy amatorów kuchni meksykańskiej. Ze względu na charakterystyczny dobór składników można uznać go za wersję guacamole. Z założenia sos ten jest dość tłusty, jednak dodatek chudego twarożku oraz mięszko pomidorów znacznie obniża jego wartość energetyczną. Najwięcej kalorii wnosi do tego dipu awokado, jednak kalorie te pochodzą głównie z jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, którym przypisuje się między innymi funkcje ochronne w profilaktyce miażdżycy i chorób serca. Jedna porcja tego dipu dostarcza około 179 kcal, 4,3 g białka i 15,5 g tłuszczów, z czego 73 proc. stanowią jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Poza tym jest tu sporo witamin E, C oraz kwasu foliowego. Ten kremowy, lekko kwaskowy, pikantny, gęsty sos świetnie będzie pasował nie tylko do pieczonego mięsa, ale też jako dodatek do tortilli i surowych warzyw (np. cząstek kolorowej papryki).



PORCELANA ELEGI

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





Pasta z czerwonej fasoli



SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 400 g ugotowanej czerwonej fasoli
- 100 ml oliwy z oliwek ekstra virgin
- 1 ząbek czosnku
- 2 filety anchois
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki pasty sezamowej
- 3 cykorie

SPOSÓB WYKONANIA:

Fasolę odcedzamy i miksujemy z posiekanym czosnkiem, pastą sezamową i anchois. Dodajemy oliwę i natkę pietruszki, po czym dokładnie mieszamy. Liście cykorii oddzielamy od siebie i podajemy z pastą.



KOMENTARZ DIETETYKA

Pasta z czerwonej fasoli to dobry sposób na to, aby przemyścić do jądłospisu porcje nasion strączkowych, a wraz z nią białko roślinne, magnez, żelazo, witaminę B1, kwas foliowy oraz błonnik. Błonnik pokarmowy (zwłaszcza ten rozpuszczalny, występujący między innymi w fasoli) nie tylko korzystnie wpływa na perystaltykę jelit, zapobiegając zaparciom, ale też spowalnia wchłanianie węglowodanów i pomaga utrzymać bardziej stabilny poziom glukozy we krwi w okresie poposiłkowym. O wartości energetycznej proponowanej pasty w dużej mierze decyduje dodatek oliwy. Jest on jednak niezbędny do tego, aby pasta nabrała właściwej, smarownej konsystencji. Jedna porcja pasty z czerwonej fasoli to 330 kcal, 8,7 g białka i 24,7 g tłuszczów, 18,9 g węglowodanów i 5,4 g błonnika pokarmowego.



NACZYNIIE „SMART”

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





Pasta łososiowa

ODCHUDZANIE

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 200 g sera twarogowego chudego, 3-krotnie mielonego
- 100 g łososa wędzonego na zimno
- 1 świeży ogórek
- 1 pęczek drobnego szczypiorku
- 1 ząbek czosnku
- 50 ml jogurtu naturalnego

SPOSÓB WYKONANIA:

Serek miksujemy z czosnkiem i łososiem. Dodajemy posiekany szczypiorek i jogurt naturalny, wszystko dokładnie mieszamy. Połowę ogórka obieramy i kroimy wzdłuż, wycinamy gniazda nasienne. Miąższ kroimy w drobną kostkę i dodajemy do pasty. Pozostałą część ogórka kroimy w plastry i podajemy obok pasty.



KOMENTARZ DIETETYKA

Serki do smarowania pieczywa dostępne w sklepach z reguły zawierają sporo tłuszczów. Proponowana pasta łososiowa może być alternatywą dla tego typu „smarowideł”. Oprócz niewielkiej ilości tłuszczu, dostarcza ona sporo łatwo przyswajalnego białka, a przy tym wybornie smakuje (twarożek, wędzona ryba i szczypiorek to klasyczne i sprawdzone połączenie smaków). Jedna porcja pasty łososiowej (około 100 g) dostarcza 104 kcal i jedynie 2,8 tłuszczów, z czego 16 proc. stanowią kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3. Taką pastą bez wyrzutów sumienia możemy grubo posmarować kanapki, nawet jeśli właśnie się odchudzamy.



MISA MAŁA Z POKRYWĄ

Pastę łososiową z pomidorami przyrządzisz w małej misie. Dzięki szczelnej pokrywie naczynia aromat nie wydostanie się na zewnątrz.





Dip z suszonych pomidorów



SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 200 g sera twarogowego chudego, 3-krotnie mielonego
- 1 główka czosnku
- 50 ml jogurtu naturalnego
- 1 pęczek szczypioru
- 60 g suszonych pomidorów w zalewie
- 8 pędów selera naciowego
- 1 ostra papryczka
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB WYKONANIA:

Pomidory suszone odcedzamy i kroimy w drobną kostkę. Łączymy z serem i dokładnie mieszamy z jogurtem. Dodajemy drobno posiekany ząbek czosnku. Na koniec dodajemy posiekany szczypior oraz ostrą papryczkę. Doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z obranymi pędami selera naciowego.



KOMENTARZ DIETETYKA

Chudy twaróg stanowi bardzo dobrą bazę do przygotowania niskokalorycznych przekąsek i deserów. Dodając do niego suszone pomidory, szczypior oraz ostrą papryczkę, uzyskamy atrakcyjną kompozycję, która dostarczy nam ciekawych wrażeń smakowych i jednocześnie niewiele kalorii. Kapsaicyna, która nadaje papryce pikantności, ma działanie termogeniczne – powoduje zwiększone uwalnianie ciepła oraz wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej. Jedna porcja dipu z suszonych pomidorów dostarcza 86 kcal, 10,5 g białka i 2,6 g tłuszczów.



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 tyżka do serwowania oraz tyżka wazowa.





Dip czosnkowy

ODCHUDZANIE

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 200 g sera twarogowego chudego, 3-krotnie mielonego
- 1 główka czosnku
- 50 ml jogurtu naturalnego

- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- 200 g szparagów
- 30 ml oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB WYKONANIA:

Czosnek zawijamy w folię aluminiową i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 160 stopni na ok. 30 min. (czosnek musi być miękki). Obieramy i miksujemy z jogurtem i serem. Dodajemy sparzone i posiekane drobno orzechy włoskie. Szparagi obieramy delikatnie, zostawiając 4 cm od strony główki. Sparzamy we wrzątku przez ok. 2 min., po tym czasie szybko zanurzamy je w zimnej wodzie. Tak przygotowane szparagi podajemy z dipem czosnkowym.



KOMENTARZ DIETETYKA

Dip czosnkowy ze szparagami to doskonały pomysł na lekką i zdrową przekąskę, którą można również uwzględnić w romantycznym posiłku dla dwojga (szparagi uznawane są za afrodyzjaki). Nie obawiamy się, że sugerowana w przepisie ilość czosnku jest zbyt duża. Czosnek po upieczeniu traci swój intensywny, ostry smak i nabiera miękkiej, wręcz smarownej konsystencji. Jedna porcja dipu to jedynie 96 kcal, 10,7 g białka i 3,3 g tłuszczów, które w większości pochodzą z mielonych orzechów. Tu warto dodać, że aż 11 proc. tłuszczów zawartych w orzechach włoskich stanowią kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3.



NACZYNIE MAŁE

Dip przyrządzisz w małym naczyniu. Odporne na zadrapanie satynowane wewnątrz idealnie nadaje się do miksowania potraw. Specjalna konstrukcja uchwytów naczyń Philipiak pozwala na wygodne oparcie pokryw.





Carpaccio z buraczków z oscypkiem i konfiturą z wiśni

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 2 duże czerwone buraki
- 220 g oscypka
- 200 g mrożonych wiśni
- 2 łyżki miodu
- 1 cytryna
- 1 laska cynamonu
- 2 łyżki upalonych i obranych orzechów laskowych
- marynowana żurawina do dekoracji

SPOSÓB WYKONANIA:

Buraki myjemy, zawijamy w folię aluminiową i wkładamy do piekarnika o temperaturze 170 stopni na ok. godzinę. Po upieczeniu obieramy i kroimy w plastry grubości ok. 0,5 cm. W celach dekoracyjnych możemy wyciąć ładne kształty za pomocą metalowego ringa. Oscypek kroimy w plastry o grubości ok. 1,5 cm. Obsmażamy na patelni na pergaminie na złoty kolor z każdej strony. Wiśnie smażymy na miodzie z laską cynamonu aż powstanie gęsta konfitura. Na koniec doprawiamy skórką z połowy cytryny i sokiem. Na plastrach buraka układamy konfiturę wiśniową i ciepły ser.



KOMENTARZ DIETETYKA

Carpaccio to włoska przystawka podobna do polskiego tatara. W tradycyjnej wersji jego podstawowym składnikiem jest surowe mięso (wołowina, cielęcina) lub ryba (łosoś, tuńczyk). Proponowana wegetariańska wersja carpaccio może być uwzględniona w jadłospisie kobiet w ciąży oraz karmiących, którym zaleca się rezygnację ze spożywania dań na bazie surowego mięsa. Choć potrawa jest inspirowana kuchnią włoską, to jej składniki i smaki są typowo polskie (buraczki, oscypek, wiśnie, miód, orzechy laskowe). Jedna porcja to 328 kcal, 18,6 g białka, 19,8 g tłuszczów, 3,5 g błonnika pokarmowego, dużo dawka witaminy B12, wapnia, kwasu foliowego oraz witaminy C.



LASAGNERA MAŁA

Lasagnera mała idealnie sprawdzi się jako naczynie, w którym upieczesz buraki.





Zapiekane pomidory z grillowanym tuńczykiem

ODCHUDZANIE

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 4 sparzone i obrane ze skórki pomidory
- 600 g świeżego czerwonego tuńczyka
- 1 papryczka chili
- 50 g zielonych oliwek
- 50 g czarnych oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki sera oścypek
- 30 g kaparów
- 3 łyżki posiekanej kolendry
- 2 pomidory nieobrane
- 40 g sałaty rukoli
- 3 łyżki czarnego kruszonego pieprzu
- 1 limonka
- 4 łyżki oliwy z oliwek

SPOSÓB WYKONANIA:

Tuńczyka panierujemy w pieprzu i opiekamy na patelni z każdej strony po ok. minucie. Oliwki drobno siekamy, a następnie dodajemy posiekany czosnek i kapary. Doprawiamy posiekaną kolendrą oraz pokrojonym w drobną kostkę mięszmem ze świeżych pomidorów (ze skórą). Obrane pomidory kroimy w plastry, skrapiamy oliwą i posypujemy posiekaną papryczką chili oraz startym serem. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni na ok. 1 min. Na pomidorach układamy tuńczyka i posypujemy pastą z kolendry i oliwek.



KOMENTARZ DIETETYKA

Podczas odchudzania największą sztuką jest, aby redukując ilość kalorii w potrawach, zachować jednocześnie ich wysoką wartość odżywczą. Proponowane danie wyróżnia się wysoką zawartością białka, jodu i kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Wszystkie te składniki korzystnie wpływają na tempo metabolizmu, które u osób z nadwagą i otyłością często jest zbyt niskie. Jedna porcja tej potrawy to około 373 kcal, 36,2 g białka, 22,3 g tłuszczu, 4,2 g błonnika pokarmowego, komplet najważniejszych witamin i 73 mg jodu, co stanowi 49 proc. średniego dziennego zapotrzebowania na ten ważny mikroelement. Ze względu na wyjątkową kompozycję składników odżywczych, danie to jest szczególnie polecane również osobom z niedoczynnością tarczycy, miażdżycą naczyń krwionośnych, kobietom w ciąży oraz karmiącym.



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 ze szpinaku z pieczonym łososiem

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 150 g młodego szpinaku z ziołami
- 320 g filetu z łososa
- 1 mały pęczek świeżej kolendry
- 180 g sera feta
- 150 g oliwek
- 40 ml oliwy z oliwek
- 1 pęczek (ok. 40 g) drobnego szczypiorku
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 1 ząbek czosnku

SPOSÓB WYKONANIA:

Łososa smarujemy oliwą i nacieramy posiekaną kolendrą. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 170 stopni przez ok. 10–12 min. Następnie studzimy i łamiemy na mniejsze kawałki. Ser kroimy w kostkę wielkości 1,5 cm. Jogurt miksujemy z czosnkiem i dwiema kostkami sera, po czym dodajemy oliwę i posiekany szczypiorek. Młode liście szpinaku układamy w misce i dodajemy ser, oliwki i sos oraz kawałki łososa.



KOMENTARZ DIETETYKA

Szpinak uważany jest za jedno z najzdrowszych warzyw. Surowe liście zawierają mnóstwo składników mineralnych (wapń, magnez, żelazo), witamin (C, E, A) oraz polifenoli (luteolina, kwercetyna). W połączeniu z łososiem (źródło kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3), oliwkami, oliwą (jednonienasycone kwasy tłuszczowe) stanowi doskonałe danie, która wesprze nas w walce z podwyższonym cholesterolem i wysokim ciśnieniem. Dbając o niski poziom cholesterolu w diecie, pamiętajmy, aby do przyrządzenia sałatki wybrać ser feta oraz jogurt o zredukowanej zawartości tłuszczu.



MISA DUŻA Z POKRYWĄ

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





Tatar wołowy z suszonymi pomidorami i pieczonymi karczochami

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 600 g ligawy lub udźca wołowego
- 250 g suszonych pomidorów w zalewie
- 300 g karczochów w zalewie olejowej
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 kiszony ogórek
- pół łyżeczki musztardy Dijon
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- pieprz czarny kruszony

SPOSÓB WYKONANIA:

Drobno siekamy dobrze schłodzone i bardzo świeże mięso wołowe. Doprawiamy posiekanymi kaparami i suszonymi pomidorami. Dodajemy posiekaną cebulę i pokrojony w kostkę kiszony ogórek. Na koniec dolewamy olej rzepakowy. Karczochy kroimy na połówki i przesmażamy z czosnkiem na patelni na złoty kolor (najlepiej na pergaminie) lub pieczemy w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez ok. 6 min. Możemy przygotować tatar bez dodatków, a z pomidorów osobno sałatkę. Najlepiej smakuje z żółtkiem jaja przepiórczego.



KOMENTARZ DIETETYKA

Tatar przyrządzony z chudego mięsa wołowego to bardzo dobre źródło białka, witamin z grupy B, żelaza i cynku. O wyjątkowości oraz walorach żywieniowych tego dania decydują dodatki – zasobne w potas i likopen pomidory oraz karczochy cenione ze względu na wysoką zawartość inuliny i fruktooligosacharydów. Związki te stymulują wzrost korzystnej mikroflory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym. Ze względu na walory dietetyczne, spożywanie karczochów polecane jest osobom chorym na cukrzycę, miażdżycę oraz mającym podwyższony poziom cholesterolu we krwi.



PATELNIĄ MAŁA

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







Krem z zielonego groszku z miętą i ogórkiem

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 400 g zielonego groszku mrożonego
- 1 l wywaru jarzynowego
- 50 ml słodkiej śmietanki 12-proc.
- 3 łyżki ziaren sezamu
- 2 łyżki posiekanej mięty
- 2 limonki
- 1 ziemniak
- 1 trawa cytrynowa
- 1 łyżeczka masła
- 1 ogórek
- 3 łyżki upalonych orzechów sosnowych

SPOSÓB WYKONANIA:

Groszek i pokrojonego drobno ziemniaka zalewamy bulionem, dodajemy masło i gotujemy do miękkości. Miksujemy na gładką, jednolitą masę, przecieramy przez sito i doprawiamy skórką i sokiem z limonki. Na koniec dodajemy śmietankę oraz miętę. Sezam prażymy na suchej patelni na złoty kolor i dodajemy do zupy. Podajemy z pokrojonym w kostkę ogórkiem i upalonymi orzechami sosnowymi.



KOMENTARZ DIETETYKA

Groszek zielony wyróżnia się szczególnie wysoką zawartością skrobi, składników mineralnych, witamin oraz błonnika. Przyrządzona z niego zupa krem będzie więc nie tylko smaczna i odżywcza, szczególnie jeśli dodamy do niej bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe prażone nasiona sezamu. Jedna porcja proponowanego kremu z groszku (bez ogórka i orzeszków piniowych) to 174 kcal, 9,4 g białka, 7,3 g tłuszczu, 17,8 g węglowodanów, 8,8 g błonnika pokarmowego, a poza tym spora ilość potasu, magnezu, witaminy A, witaminy C oraz witamin z grupy B. Zupa ta będzie korzystnie wpływała na działanie przewodu pokarmowego (sporo błonnika oraz dodatek mięty, która pobudza wydzielanie soków trawiennych). Warto wprowadzić ją do menu osób o zwiększonym zapotrzebowaniu na energię i składniki pokarmowe (np. osoby o wysokiej aktywności fizycznej, rekonwalescenci, kobiety w ciąży i karmiące).



NACZYNIE ŚREDNIE

Wywar ugotujesz, a później zmiksujesz w naczyniu średnim. Satynowane wewnątrz jest bardzo trwałe i odporne na zadrapania. Krem z zielonego groszku możesz podawać przy stole bezpośrednio z naczynia, ustawiając je na pokrywce. W ten sposób ochronisz podłoże przed zniszczeniem.





Krem z buraczków czerwonych z jogurtem i miętą



SKŁADNIKI (NA 5 PORCJI)

- 700 g buraków czerwonych
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki posiekanej mięty
- 80 ml gęstego jogurtu greckiego
- 1 l bulionu warzywnego
- 1 cytryna
- sól i pieprz biały do smaku

SPOSÓB WYKONANIA:

Buraki zawijamy w folię aluminiową i pieczemy w piekarniku w temperaturze 170 stopni przez ok. 2 godz. Następnie je obieramy i kroimy w małe kawałki. Przesmażamy na miodzie i zalewamy bulionem. Zagotowujemy i dodajemy sok oraz skórkę z cytryny. Miksujemy na gładką, jednolitą masę i doprawiamy solą oraz pieprzem. Na zupie układamy jogurt i dodajemy posiekaną miętę. Możemy podawać na gorąco z uprażonym na miodzie jabłkiem lub na zimno z ogórkiem pokrojonym w kostkę.



KOMENTARZ DIETETYKA

Buraki, oprócz licznych walorów odżywczych (żelazo, kwas foliowy) i zdrowotnych (m.in. właściwości wzmacniające, krwiotwórcze, przeciwnowotworowe), działają lekko przeczyszczająco. Jeśli chcemy w pełni wykorzystać ich zalety, zamiast barszczu klarownego zdecydowanie korzystniejsze jest przyrządzenie zupy kremu. Jedna porcja kremu z buraków to zaledwie 76 kcal, 3,2 g białka, 0,7 g tłuszczu i aż 3,9 g błonnika pokarmowego. Uwzględnione w recepturze dodatki takie jak: jogurt, miód i mięta, decydują o tym, że zupie tej można przypisać niezwykle korzystny wpływ na funkcje układu pokarmowego.



NACZYNIE ŚREDNIE Z POKRYWĄ

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





Krem z marchewki z imbirem i soczewicą



SKŁADNIKI (NA 5 PORCJI)

- 800 g marchewki
- 3 łyżki masła
- 2 szalotki
- 1 łyżka świeżo startego imbiru
- 150 g czerwonej soczewicy
- 1,5 l bulionu warzywnego
- 100 g chudego sera twarogowego
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB WYKONANIA:

Marchew obieramy i kroimy w drobną kostkę. Cebule siekamy i przesmażamy na maśle z soczewicą i marchewką. Zalewamy bulionem i gotujemy do miękkości. Miksujemy na gładką, jednolitą masę i dodajemy starty imbir. Doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z pokruszonym serem twarogowym.



KOMENTARZ DIETETYKA

Krem z marchewki z soczewicą to prosta w przyrządzeniu, ale jednocześnie niezwykle smaczna zupa. Z racji tego, że dostarcza sporej ilości błonnika (aż 9,5 g w jednej porcji), a jest przy tym lekkostrawna, można ją polecić osobom skarżącym się na częste problemy z trawieniem. Korzystne działanie zupy na układ pokarmowy związane jest również z dodatkiem imbiru, który pobudza wydzielanie soków trawiennych i poprawia apetyt. Dodatkowymi atutami tego dania są wysoka zawartość beta-karotenu, witamin z grupy B oraz białka. Jedna porcja kremu z marchewki to około 216 kcal, 13,1 g białka i 7,3 g tłuszczów.



NACZYNIE DUŻE

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





Krem z pora z wędzonym pstrągiem

SKŁADNIKI (NA 5 PORCJI)

- 3 pory (białe części)
- ok. 200 g ziemniaków
- 1 ząbek czosnku
- 1 mała cebula
- 1,2 l wywaru warzywnego
- 1 małe kłącze świeżego chrzanu
- 100 ml słodkiej śmietanki 12 proc.
- 150 g wędzonego pstrąga
- 4 łyżki posiekanego kopru
- 1 łyżka oliwy
- kielki rzodkiewki do dekoracji

SPOSÓB WYKONANIA:

Pora, cebulę i czosnek kroimy w małe kawałki, ziemniaki – w kostkę. Warzywa przesmażamy (bez koloru) w naczyniu na oliwie. Zalewamy bulionem i gotujemy do miękkości na wolnym ogniu. Miksujemy i dodajemy słodką śmietankę. Na koniec doprawiamy startym chrzanem i posiekanym koprem. Podajemy z porwanym wędzonym pstrągiem i kiełkami rzodkiewki.



KOMENTARZ DIETETYKA

Krem z pora z wędzonym pstrągiem to smaczna zupa doskonale zbilansowana pod względem komponentów odżywczych. Dostarcza węglowodanów złożonych (ziemniaki), białka (pstrąg) oraz tłuszczów (śmietana, oliwa, pstrąg). Por stanowiący jeden z podstawowych składników tej zupy jest dobrym źródłem beta-karotenu oraz potasu. Ponadto por, podobnie jak cebula i czosnek zawiera związki siarki, które decydują o intensywnym zapachu, ostrym smaku wymienionych warzyw i wspomagają organizm w walce z drobnoustrojami.



SZYBKOWAR PHILIPIAK

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





Rosół z halibuta z kolendrą, pomidorami i orzechami sosnowymi



SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 1 kg ości z halibuta
- 1 szt. włoszczyzny bez marchewki
- 3 liście laurowe
- 1 trawa cytrynowa
- 1 małe kłącze świeżego imbiru
- 2 sparzone i obrane pomidory
- 2 łyżki upalonych orzechów sosnowych
- 2 łyżki posiekanej kolendry

SPOSÓB WYKONANIA:

Ości z halibuta układamy na blaszce z pergaminem i wstawiamy do piekarnika o temperaturze 160 stopni na ok. 30–40 min. Następnie przekładamy je do naczynia, zalewamy zimną wodą i dodajemy pokrojoną włoszczyznę oraz liść laurowy. Gotujemy przez 5 godz. na wolnym ogniu, w miarę potrzeby dolewając wodę. Po tym czasie odcędzamy ości, a rosół doprawiamy rozgniecioną trawą cytrynową (koniecznie w całości, nie siekać) oraz plasterkami świeżego imbiru. Zagotowujemy i odstawiamy na 30 min. Dodajemy pokrojone w kostkę pomidory bez gniazd nasiennych, kolendrę i orzechy sosnowe. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Rosół z halibuta to chuda zupa, dostarczająca niewielkiej ilości kalorii. Jej podstawowym atutem jest oryginalność, zarówno pod względem doboru składników, jak i walorów smakowych. Wykorzystany do przyrządzenia wywaru imbir jest znany ze swoich właściwości rozgrzewających, pobudzających metabolizm i przeciwdziałających rozwojowi otyłości.



NACZYNIE ŚREDNIE

Całe danie możesz przyrządzić w średnim naczyniu Philipiak.





Dorsz z sałatką z kaszy gryczanej i salsą z kolendry



SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 600 g filetu z dorsza
- 8 gałązek tymianku
- 300 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 5 łyżek uprażonych pistacji
- 3 ząbki czosnku
- 100 g groszku cukrowego
- 5 świeżych pomidorów ze skórką
- 1 papryczka chili
- 3 łyżki posiekanej kolendry
- 4 łyżki oliwy ekstra virgin
- 1 limonka
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB WYKONANIA:

Dorsz marynujemy w oliwie i świeżym tymianku. Układamy na patelni wyłożonej pergaminem z plasterkami czosnku. Przykrywamy pokrywą i podgrzewamy na ogniu przez ok. 10–15 min. Ugotowaną kaszę gryczaną mieszamy z oliwą, pokruszonymi pistacjami, posiekanym ząbkiem czosnku i otartą skórką z limonki. Doprawiamy odrobiną soli. Pomidory kroimy w ćwiartki i wycinamy gniazda nasienne. Mięsz kroimy w drobną kostkę i doprawiamy oliwą i papryczką chili. Dodajemy kolendrę i odrobinę soli. Dorsz podajemy z sałatką z kaszy i salsą z kolendry.



KOMENTARZ DIETETYKA

Dorsz z sałatką z kaszy gryczanej i pomidorową salsą jest przykładem wzorcowo skomponowanego, urozmaiconego dania. Wyróżnia się ono szczególnie wysoką wartością odżywczą – sporą ilością białka, witamin, magnezu (kasza gryczana) oraz jodu (dorsz). Poza tym potrawa ta dostarcza dość dużo błonnika pokarmowego (około 5,5 g w jednej porcji). Możemy się spodziewać, że po jej spożyciu będziemy długo syci, gdyż uwzględnione tu składniki recepturowe wyróżniają się niskim indeksem glikemicznym. Dodatkowym komponentem, który sprawia, że danie to jest wyjątkowo sycące i pozytywnie oddziałuje na przemianę materii, jest papryczka chilli.



DUŻA PATELNIĄ Z POKRYWĄ

Smażenie na patelni z groszkowym dnem bez tłuszczu sprawi, że przygotowany dorsz będzie soczysty i zdrowy.





Grillowane bakłażany z kozim serem i truskawkami

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 2 młode i małe bakłażany
- 200 g koziego sera twarogowego
- 1 ząbek czosnku
- 50 g moreli suszonych
- 50 g uprażonych orzechów laskowych
- 50 g sałaty rukoli
- 30 ml kremu balsamicznego
- 8 świeżych truskawek
- sól i pieprz
- 2 łyżki oliwy

SPOSÓB WYKONANIA:

Bakłażana kroimy na pół i skrapiamy oliwą. Posypujemy delikatnie solą i pieczemy na pergaminie w lasagnerze. Po pieczeniu studzimy. Kozie ser doprawiamy drobno posiekanym czosnkiem i morelami, po czym dodajemy pokruszone orzechy. Bakłażana skrapiamy kremem balsamicznym, posypujemy rukolą i wykładamy na niego ser. Możemy udekorować truskawkami.



KOMENTARZ DIETETYKA

Nie każdy jest przekonany do łączenia ze sobą w jednym posiłku pokarmów o zbyt kontrastowych smakach (np. czosnek i morele). Tak odważne kombinacje mogą jednak nas mile zaskoczyć i wzbogacić nie tylko w nowe doznania smakowe. Różnorodność produktów potrzebnych do przygotowania tego dania przekłada się na bogactwo składników pokarmowych. Głównymi atutami są tu wysoka zawartość potasu (bakłażan, morele suszone), beta-karotenu (morele suszone, sałata), witaminy E (orzechy laskowe) oraz witaminy C (truskawki). Jedna porcja grillowanych bakłażanów z kozim serem i truskawkami na rukoli to około 262 kcal, 10,1 g białka, 17,4 g tłuszczów, 16,7 g węglowodanów oraz 5,4 g błonnika pokarmowego.



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.





Ryba w papilotach z cytryną, warzywami i ziołami


 TRAWIENIE

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 2 dorady (każda po ok. 600 g)
- 4 pędy selera naciowego
- 1 marchewka
- 4 ząbki czosnku
- 4 duże gałązki koperku
- 50 ml oliwy
- 1 cebula
- 1 ostra papryczka chili
- odrobina soli
- szczypta kminu rzymskiego
- 4 liście laurowe
- 80 ml białego wytrawnego wina

SPOSÓB WYKONANIA:

Doradę patroszymy i usuwamy skrzela oraz oczy. Nacieramy delikatnie solą i kminem rzymskim. Formujemy z podwójnej warstwy pergaminu rynnę i układamy w niej pokrojone warzywa. Marchewkę w cienkich plastrach, seler naciowego w małych kawałkach, czosnek w plastrach, cebulę w ćwiartkach (oddzielone kolejne warstwy). Warzywa gotujemy w naczyniu na parze przez ok. 4 min. Na warzywach układamy rybę, a na niej cząstki cytryny i koper. Podlewamy każdą winem i oliwą. Zawijamy szczelnie na kształt cukierka i zawiązujemy sznurkiem. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 170 stopni przez 10–15 min. Rybę podajemy w pergaminie na półmisku. Można do niej przygotować sos z rukoli lub pomidorowy.



KOMENTARZ DIETETYKA

Dorada to ryba popularna w kuchni śródziemnomorskiej. Jej chude, białe, delikatne mięso doceniali już starożytni Grecy i Rzymianie. Upieczona z warzywami i ziołami stanowi stosunkowo niskokaloryczne danie, które dowodzi, że kuchnia lekkostrawna może być smaczna i wykwintna. Istotny jest tu dodatek koperku, chili oraz kminu, które podkreślają smak ryby i wspomagają proces trawienia. Jeśli ograniczymy dodatek oliwy do pół łyżki na porcję, to z powodzeniem potrawę tę można wykorzystać również w diecie osób, które ograniczają ilość spożywanych tłuszczów oraz chcą schudnąć.



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.





Gotowany halibut ze szparagami



SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 600 g filetu z halibuta
- 250 g zielonych szparagów
- 1 cukinia
- 4 pędy selera naciowego
- 150 g czerwona cebula
- 1 cytryna
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 5 łyżek oliwy z oliwek ekstra virgin
- 2 łyżki upalonych ziaren słonecznika
- 1 łyżka posiekanej mięty
- sól i pieprz biały kruszony

SPOSÓB WYKONANIA:

Halibuta kroimy na 4 porcje i delikatnie smarujemy oliwą. Doprawiamy otartą skórką z cytryny, pieprzem i posiekanym czosnkiem. Gotujemy na parze przez ok. 7–10 min. Szparagi obieramy, cukinię kroimy w małe kawałki wycinając gniazda nasienne, selera naciowego obieramy z włókien i kroimy na mniejsze kawałki. Tak przygotowane warzywa gotujemy na parze – szparagi i seler ok. 7–8 min., cukinię 4–5 min. Po ugotowaniu doprawiamy solą i pieprzem, posiekaną mięta, oliwą i sokiem z cytryny. Czerwoną cebulę kroimy w piórka i marynujemy w soku z cytryny, oliwie i natce pietruszki. Na koniec doprawiamy odrobiną soli. Halibuta podajemy z warzywami i marynowaną cebulą.



KOMENTARZ DIETETYKA

W przypadku osób z cukrzycą zaleca się spożywanie warzyw o jak najmniejszej ilości skrobi i cukrów, zwłaszcza tych gotowanych. Szparagi, cukinia oraz seler naciowy należą do warzyw o najmniejszej ilości węglowodanów przyswajalnych (ok. 1,8–2,2 g/100 g), dlatego wykorzystanie ich w menu diabetyków jest nie tylko korzystne, ale wręcz pożądane. Pomijając ten fakt, gotowany na parze halibut z warzywami to danie lekkostrawne, odżywcze (dużo białka, dobrej jakości tłuszcze) i bez wątpienia bardzo smaczne. Warto je wypróbować niezależnie od tego, czy borykamy się z problemami zdrowotnymi czy po prostu zależy nam na tym, by odżywiać się zdrowo.



NACZYNIE DO GOTOWANIA NA PARZE

Specjaliści do 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 Philippiak ułatwia przyrządzanie zdrowych, a zarazem soczystych przysmaków.





Łosoś z zapieczoną kaszą gryczaną i dressingiem pomidorowym



SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 700 g filetu z łososia
- 200 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 3 ususzone pomidory confit (patrz przepis na Delikatnego łososia z pesto)
- 1 limonka
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 100 ml oliwy z oliwek sansa
- 1 jajo
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka upalonych orzechów laskowych
- pieprz czarny mielony
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 burak
- odrobina tartego imbiru

SPOSÓB WYKONANIA:

Kaszę mieszamy z kolendrą, posiekanymi pomidorami i orzechami oraz startą skórką z limonki. Dodajemy jajo i mąkę, po czym dokładnie mieszamy. Doprawiamy pieprzem. Łososia smarujemy oliwą i nacieramy posiekanym ząbkiem czosnku. Na łososiu układamy kaszę i wstawiamy do piekarnika o temperaturze 170 stopni na ok. 15–20 min. Gniazda pomidorów rozgotowujemy z ząbkiem czosnku i dodajemy łyżkę oliwy. Gotujemy aż całość zredukuje się o 2/3 objętości. Studzimy i dodajemy 1 łyżeczkę musztardy. Dolewamy powoli oliwę i miksujemy cały czas blenderem. Doprawiamy pieprzem i sokiem z limonki. Na łososiu układamy sałatkę z buraków i podajemy z sosem z pomidorów.

Sałatka z buraków: Jednego upieczonego buraka kroimy drobno w kostkę, dodajemy sok z limonki, 2 łyżki oliwy i odrobinę startego imbiru.



KOMENTARZ DIETETYKA

W diecie osób z cukrzycą podkreśla się znaczenie właściwego zbilansowania posiłków. Ważny jest odpowiedni dobór produktów będących źródłem węglowodanów, ale nie bez znaczenia jest również odpowiednio wysoka ilość białka oraz właściwy dobór tłuszczów. Łosoś stanowiący podstawę tej potrawy jest bogatym źródłem kwasów eikozopentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA), których regularne spożywanie pomaga zwiększyć wrażliwość tkanek na insulinę. Kasza gryczana, będąca tu głównym źródłem węglowodanów, wyróżnia się niskim indeksem glikemicznym. Możemy więc być pewni, że po spożyciu tej potrawy poziom glukozy we krwi nie wzrośnie zbyt gwałtownie.



NÓŻ SANTOKU

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





Delikatnie pieczony łosoś z pesto z rukoli i sosem tzatziki



SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 400 g filetu z łososia
- 80 g sałaty rukoli
- 2 łyżki orzechów sosnowych
- 70 ml oliwy z oliwek ekstra virgin
- 2 sparzone i obrane ze skórki pomidory
- 2 ząbki czosnku
- 1 cytryna
- ok. 100 g mieszanych sałat
- 100 ml jogurtu greckiego naturalnego
- 100 g świeżego ogórka
- 1 łyżeczka posiekanej mięty

SPOSÓB WYKONANIA:

Łososia kroimy na 4 porcje. Smarujemy delikatnie oliwą i posypujemy startą skórką z cytryny. Wstawiamy do piekarnika (koniecznie na pergaminie) i pieczemy godzinę w temperaturze 56 stopni. Pomidory kroimy na ówiatki, wycinamy gniazda nasienne i smarujemy oliwą z czosnkiem pokrojonym w plastry. Układamy na blaszce i pieczemy w temperaturze 80 stopni przez ok. 3 godz. (można zastąpić suszonymi). Rukolę i orzechy sosnowe siekamy, dodajemy ok. 3 łyżki oliwy, po czym dodajemy upieczone pomidory pokrojone w drobną kostkę. Ogórka kroimy wzdłuż, wycinamy gniazda nasienne i miąższ, kroimy w plasterki. Dodajemy posiekany czosnek, miętę i jogurt. Dokładnie mieszamy. Łososia podajemy z pesto z rukoli i sosem tzatziki.



KOMENTARZ DIETETYKA

Potrawa ta łączy w sobie wszelkie walory żywieniowe kojarzone z kuchnią śródziemnomorską. Przede wszystkim wyróżnia się ona doskonałą kompozycją tłuszczów. Odpowiednio duże ilości kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (tłuszcz zawarty w łososiu) oraz kwasów tłuszczowych jednonienasyconych (oliwa z oliwek) stanowią jedną z podstawowych zasad diety zalecanej w profilaktyce i leczeniu schorzeń układu sercowo-naczyniowego. Sałata, pomidory, cytryna i czosnek dostarczają solidnej porcji antyoksydantów, które wzmacniają pozytywny efekt działania zawartych w tym daniu tłuszczów. Lekki i niskokaloryczny grecki sos tzatziki dzięki orzeźwiającemu ogórkowi i chłodzącej mięcie, wnosi do dania nutę świeżości.



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.





Pieczony okoń z cytryną i pietruszką

TRAWIENIE

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 2 okonie morskie (morony)
- 2 cytryny
- 2 gałązki rozmarynu
- 4 korzenie pietruszki
- 1 łyżka natki pietruszki
- 2 główki czosnku
- 10 pomidorów koktajlowych
- 5–6 młodych ziemniaków
- 1 małe kłącze świeżego chrzanu
- sól i pieprz szeszan
- 3 łyżki oliwy

SPOSÓB WYKONANIA:

Czosnek podpiekamy w piekarniku przez ok. 30 min. w temperaturze 170 stopni. Razem z nim pieczemy pietruszkę zawiąniętą w folię aluminiową w tej samej temperaturze, ale przez ok. godzinę. Okonia oczyszczamy i wycinamy ładne filety. Następnie marynujemy w odrobinie soli, pieprzu szeszan, porwanym rozmarynie i oliwie. Układamy w lazagnerze wyłożonej pergaminem. Cytrynę kroimy na ćwiartki i przypiekamy na suchej patelni aż zbrązowieje. Do ryby dodajemy czosnek, wcześniej obrany i połamany na małe kawałki. Ziemniaka kroimy na małe kawałki i układamy obok ryby, przykrywamy i wstawiamy do piekarnika – pieczemy w temperaturze 170 stopni przez ok. 15 min. Pod koniec pieczenia dodajemy pomidory koktajlowe i ścieramy na rybę świeży chrzan. Pietruszkę obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Natkę pietruszki mieszamy z oliwą i polewamy nią pietruszkę przed podaniem. Doprawiamy odrobiną soli i pieprzu.



KOMENTARZ DIETETYKA

Okoń to chuda ryba wyróżniająca się niską kalorycznością (100 g mięsa to zaledwie 82 kcal), wysoką zawartością białka i witaminy B12. Pietruszka (zarówno korzeń, jak i natka) to z kolei dobre źródło witaminy E, C, niacyny, kwasu foliowego, potasu i żelaza. Źródłem potasu i witaminy C są również ziemniaki, pomidory, cytryny i chrzan. Niewątpliwą atrakcją tej odżywczej potrawy jest pieprz syczuański (tzw. pieprz chiński) wyróżniający się intrygującym pieprzno-cytrynowym smakiem. Zastosowana obróbka kulinarna (pieczenie), niewielki dodatek tłuszczu oraz użyte przyprawy (rozmaryn, chrzan) decydują o tym, że danie to będzie polecane osobom pozostających na diecie lekkostrawnej oraz tym, które się odchudzają.



LASAGNERA MAŁA

Lasagnera mała idealnie sprawdzi się jako naczynie do pieczenia ryb i mięs.





Razowe penne z grillowaną cukinią i kozim serem



SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 300 g makaronu penne
- 150 g koziego sera dojrzewającego
- 1 cukinia
- 80 g suszonych pomidorów
- 70 ml oliwy z oliwek ekstra virgin
- 1 cytryna
- 1 ząbek czosnku
- 1 gałązka tymianku

SPOSÓB WYKONANIA:

Makaron gotujemy al dente w lekko osolonej wodzie. Cukinie kroimy w plastry i marynujemy w oliwie i tymianku. Smażymy na patelni groszkowej. Następnie kroimy w paski i marynujemy w plastrach czosnku. Suszone pomidory kroimy na grube kawałki. Makaron przesmażamy na oliwie z cukinią i pomidorami, dodajemy do tego skórkę z cytryny. Na wierzchu układamy kawałki sera koziego.



KOMENTARZ DIETETYKA

Razowe penne z grillowaną cukinią i kozim serem to potrawa prosta w wykonaniu, efektowna i sycąca. Dzięki wysokiej zawartości błonnika pokarmowego i stosunkowo niewielkiej ilości cukrów, poziom glukozy po spożyciu tego dania nie będzie ulegał zbyt gwałtownym zmianom. Godnym uwagi dodatkiem do tej potrawy jest ser kozí. Jest on źródłem łatwo przyswajalnych krótko- i średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych, działających przeciwcukrzycowo sprzężonych dzień kwasu linolowego oraz wysokiej jakości białka, które jest dobrze tolerowane nawet przez osoby ze skłonnością do alergii na mleko krowie.



PATELNIĄ DUŻĄ

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





Polędwica z sałatką z rodzynek i pomidorów

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- ok. 800 g polędwicy wołowej
- 100 g rodzynek
- 150 g pomidorów koktajlowych
- 50 ml oliwy ekstra virgin
- 1 limonka
- 1 łyżka miodu
- 100 ml czerwonego wytrawnego wina
- 2 łyżki pieprzu czarnego kruszonego
- 3 łyżki upalonych ziaren słonecznika

SPOSÓB WYKONANIA:

Polędwicę oczyszczamy z błon i ścięgien. Marynujemy w oliwie i obtaczamy dokładnie w kruszonym pieprzu. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy przez ok. 1,5–2 godz. (zależy od grubości polędwicy) w temperaturze 72 stopni. Studzimy i kroimy w plastry. Rodzynki przesmażamy na miodzie z otartą skórką z limonki i zalewamy winem. Gotujemy na wolnym ogniu aż wino prawie w całości odparuje. Dodajemy sok z limonki i pokrojone pomidory koktajlowe, a następnie odrobinę oliwy. Polędwicę podajemy z sałatką z pomidorów i rodzynek oraz upalonych ziaren słonecznika.



KOMENTARZ DIETETYKA

Polędwica to najchudsza i najlepsza część wołowiny (100 g surowego mięsa dostarcza 113 kcal i 3,5 g tłuszczu), dlatego może być uwzględniona nawet w menu osób, które ze względu na problemy zdrowotne (np. hipercholesterolemia, miażdżyca, cukrzyca) powinny limitować spożycie tłuszczów zwierzęcych. Słodka sałatka wnosi do potrawy dobroczynne składniki, takie jak likopen (pomidory), nienasycone kwasy tłuszczowe (oliwa, nasiona słonecznika) oraz flawonoidy (limonka, czerwone wino).



ZESTAW NOŻY KAROL OKRASA LINE

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





Medaliony wołowe z pesto z pieczonych buraków i sera koziego

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 640 g polędwicy wołowej
- 150 g upieczonych buraków (patrz przepis na Carpaccio z oscypkiem)
- 1 ząbek czosnku
- 1 limonka
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 mała papryczka chili
- 2 łyżki słonecznika
- 2 łyżki startego parmezanu
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 200 g dojrzewającego sera koziego mini roladki
- 2 łyżki oliwy

SPOSÓB WYKONANIA:

Polędwicę zawijamy bardzo ściśsto w folię plastikową, po czym wstawiamy do lodówki na 30 min. Kroimy w plastry szerokości ok. 2 cm (2 plastry na porcję). Odwijamy delikatnie z folii i smażymy na patelni bez tłuszczu. Buraki kroimy w drobną kostkę i dodajemy do nich starty ser, natkę pietruszki, sos sojowy, 1 łyżkę oliwy i posiekaną papryczkę chili. Na koniec dodajemy posiekane ziarna słonecznika. Dokładnie mieszamy. Ser smażymy na patelni, układając na niej kawałek pergaminu (patelnia musi być dobrze nagrzana). Na medalionach wołowych układamy pesto buraczane i ciepły ser.



KOMENTARZ DIETETYKA

Podstawą tego dania są medaliony wołowe (chude mięso, dużo białka, żelaza i witamin z grupy B), ale o jego oryginalności decyduje buraczane pesto. Z włoskim klasycznym sosem przyrządzonym na bazie bazylii łączy go jedynie dodatek parmezanu i oliwy. Smak, kolor i konsystencja odbiegają od pierwowzoru, a podstawowe składniki (burak, nasiona słonecznika, natka pietruszki) są zdecydowanie bliższe polskiej kuchni. Burak jest ceniony ze względu na walory żywieniowe (dużo ilość żelaza, kwasu foliowego i błonnika pokarmowego) oraz lecznicze (zawarta w buraku betaina korzystnie wpływa na naczynia krwionośne i wspomaga funkcje wątroby). Przyrządzając z niego pesto, przekonamy się, że warzywo uznawane za pospolite, odpowiednio przyrządzone i doprawione może nabrać wykwintności.



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





Makaron razowy z bakłażanem, pieczoną papryką i rukolą



SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 350 g makaronu razowego spaghetti
- 1 bakłażan
- 2 czerwone papryki
- 3 ząbki czosnku
- 60 g sałata rukola
- 50 g startego sera parmezan
- 60 ml oliwy z oliwek sansa
- kiełki rzodkiewki do dekoracji
- sól i pieprz biały

SPOSÓB WYKONANIA:

Makaron gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem oliwy. Bakłażana kroimy w cienkie paski i przesmażamy delikatnie na oliwie bez koloru z plasterkami czosnku. Paprykę wstawiamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 180 stopni przez ok. 30 min. Po wyjęciu obieramy ze skórki i kroimy w paski. Rukolę siekamy. Makaron obtaczamy w ciepłej oliwie z plasterkami czosnku, papryki i bakłażana. Na koniec dodajemy ser i posiekaną rukolę. Doprawiamy odrobiną soli i pieprzu. Podajemy bezpośrednio po przygotowaniu.



KOMENTARZ DIETETYKA

Potrawa ta zapowiada się niezwykle apetycznie, zwłaszcza jeśli gustujemy w kuchni włoskiej. Składnikiem decydującym o tym, że będzie ona polecana w profilaktyce wielu chorób jest makaron. Makaron razowy w porównaniu z tym produkowanym z mąki oczyszczonej zawiera parokrotnie większą ilość błonnika pokarmowego, witamin z grupy B (tiaminy, niacyny, kwasu foliowego) oraz składników mineralnych (magnezu, cynku, żelaza). Dzięki sporej ilości warzyw danie to dostarczy nam również potasu oraz witamin, w tym zwłaszcza witaminy C (jedna porcja w pełni zaspokaja średnie dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę).



NACZYNIE DO GOTOWANIA MAKARONU

Makaron szybko i wygodnie ugotujesz w specjalnym zestawie naczyń.





Pieczone tofu z kolorowymi sałatami

CHOROBY
UKŁADU
KRAŻENIA

DANIA GŁÓWNE

SKŁADNIKI (NA 4 PORCJE)

- 500 g tofu
- 150 g kolorowe sałaty
- 50 ml olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia
- 100 g suszone pomidory w zalewie
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 3 ząbki czosnku
- 80 g sałaty rukoli
- 2 łyżki uprażonych pestek dyni
- 20 g kapary
- 1 łyżka oleju słonecznikowego
- 120 ml oliwy z oliwek ekstra virgin
- 1 łyżeczka miodu wielokwiatowego
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 limonka

SPOSÓB WYKONANIA:

Tofu kroimy w słupki o przekroju kwadratu (1,5–1,5 cm). Marynujemy w posiekanym czosnku i oleju słonecznikowym. Układamy na pergaminie i pieczemy w piekarniku o temperaturze 180 stopni przez ok. 15 min. Po tym czasie polewamy sosem sojowym i posypujemy upalonymi pestkami dyni. Pomidory suszone kroimy w drobną kostkę, dodajemy 2 łyżki posiekanej rukoli i pokrojone kapary. Doprawiamy oliwą (1 łyżka) i posiekanym ząbkiem czosnku. Pozostałą rukolę miksujemy z miodem i musztardą oraz sokiem z połowy limonki. Dolewamy oliwę ekstra virgin i miksujemy na gładką, jednolitą masę. Tofu podajemy z pesto, sosem z rukoli i sałatami skropionymi olejem rzepakowym.



KOMENTARZ DIETETYKA

Niektórzy unikają potraw na bazie nasion soi, gdyż są one ciężkostrawne i mają działanie wzdymające. Tofu, czyli serek z mleka sojowego, nie obciąża przewodu pokarmowego tak jak soja, a jednocześnie posiada podobne do niej walory zdrowotne. Badania kliniczne pokazują, że białko sojowe pomaga obniżyć poziom cholesterolu całkowitego, zwłaszcza frakcji LDL. Regulujący wpływ na profil lipidowy osocza krwi posiadają również oleje: rzepakowy (wysoka zawartość kwasu oleinowego i alfa-linolenowego) i oliwkowy (wysoka zawartość kwasu oleinowego). O walorach funkcjonalnych prezentowanej potrawy decydują także pozostałe składniki i dodatki. Sałaty są dobrym źródłem folianów, które uczestniczą w przemianach homocysteiny (jej podwyższony poziom w surowicy krwi zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca). Związkami wywierającymi ochronny wpływ na układ sercowo-naczyniowy są również: zawarty w czosnku ajoen, występujący w pomidorach likopen oraz pochodzące z limonki flawonoidy.



LASAGNERA MAŁA

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.





Koktajl z czerwonych buraków, jabłka i limonki



SKŁADNIKI (NA 3–4 PORCJE)

- 2 średnie buraki czerwone
- 2 jabłka
- 1 limonka
- poł łyżeczki startego imbiru

SPOSÓB WYKONANIA:

Wszystkie warzywa wrzucamy do sokowirówki (limonka musi być wcześniej obrana).



KOMENTARZ DIETETYKA

Mając na względzie zawarte w przepisie buraki, owoce oraz imbir, można liczyć na to, że koktajl ten nie tylko pobudzi pracę przewodu pokarmowego, ale też ożywi i poprawi samopoczucie. Imbir ze względu na swoje właściwości energetyzujące, poprawiające trawienie i pobudzające metabolizm, wykorzystywany jest często w produkcji różnych preparatów witalizujących, odchudzających i aktywujących spalanie tłuszczu. Jego dodatek decyduje o tym, że ten słodko-kwaskowy, lekko pikantny koktajl jest szczególnie polecany osobom starającym się zgubić zbędne kilogramy.



ZESTAW NOŻY KAROL OKRASA LINE

Składniki koktajlu z łatwością pokroisz nożami Philippiak Karol Okrasa Line. Ten pięknie i nowocześnie wyglądający zestaw ozdobi każdą kuchnię, a ostrza wykonane ze stali szlachetnej długo pozostaną ostre.





Koktajl z selera, ogórka i mięty



SKŁADNIKI (NA 3–4 PORCJE)

- 1 seler naciowy
- 1 ogórek
- 2 łyżki posiekanej mięty
- ćwiartka ananasa
- 1 limonka
- 1 gruszka
- 1 jabłko

Koktajl z marchewki z imbirem

SKŁADNIKI (NA 3–4 PORCJE)

- 2 marchewki
- 2 jabłka
- 2 pomarańcze bez skórki
- pół łyżeczki imbiru

SPOSÓB WYKONANIA:

Wyciskamy sok w sokowirówce.



KOMENTARZ DIETETYKA: koktajl z selera, ogórka i mięty

Odżywczy koktajl warzywno-owocowy z selerem, ogórkiem i miętą wypity w ciągu dnia świetnie orzeźwi i pomoże uciszyć głód. Ogórek w 96 proc. składa się z wody, jest niskokaloryczny i posiada wyjątkowo świeży smak. Sok z selera ma działanie moczopędne, przeciwobrzękowe i odtruwające. Soczysty, egzotycznie pachnący ananas zawiera bromelinę – enzym wspomagający trawienie i działający przeciwzapalnie, natomiast limonka – flawonoidy (m.in. hesperydyna, kwercetyna, naryngenina) aktywujące utlenianie tłuszczów. Dopełnieniem tej kompozycji jest mięta, która ma działanie chłodzące, pobudza pracę żołądka, jelit, dróg żółciowych i zapobiega wzdęciom.



KOMENTARZ DIETETYKA: koktajl z marchewki z imbirem

Słodki koktajl z marchewki z imbirem może stanowić element pełnowartościowego posiłku lub formę deseru. Jego zaletą jest wysoka zawartość beta-karotenu, witaminy C oraz potasu. Koktajl ten doskonale ugasi pragnienie, pobudzi trawienie (dodatek imbiru), a regularne jego picie z pewnością korzystnie wpłynie na stan cery oraz odporność. Ze względu na unikalną kompozycję składników pokarmowych i antyoksydantów koktajl ten polecany jest w szczególności osobom odchudzającym się, prowadzącym stresujący tryb życia oraz sportowcom.

MISA MAŁA Z POKRYWĄ

W małej misie z pokrywą przechowasz niezbędne składniki koktailu. Dzięki szczelnemu przykryciu aromat nie wydostanie się na zewnątrz.



Philipiak

MILANO
1967

www.philipiakmilano.pl