

BEZPŁATNY E-BOOK

17

PYSZNYCH
PRZEPISÓW

CZAS NA Grill



Biedronka
Codziennie niskie ceny



Czas na... grillową ucztę!

Podobno jedzenie na świeżym powietrzu smakuje wyjątkowo i niepowtarzalnie – czy właśnie dlatego tak lubimy grillowanie?

A może to za sprawą poczucia większej wolności, luzu i swobody takich posiłków? Bez względu na przyczynę, gdy tylko pogoda pokazuje nam swoje lepsze oblicze, niemal każdy zajada się pysznościami prosto z rusztu i cieszy ucztowaniem pod gołym niebem.

Przybywamy do Was z pomysłami na tegoroczne grillowe przysmaki – chcemy pokazywać nowe kulinarne kierunki i odkrywać odważne kompozycje smakowe. Do przepisów dokładamy także odrobinę porad i eksperckich wskazówek – pogłębiamy wiedzę o makroskładnikach i sezonowych smakach, przyglądamy się bliżej warzywom z rusztu. Jedno jest pewne – pysznie smakować będzie zarówno lektura tego e-booka, jak i późniejsze ucztowanie!

Niech więc będzie smacznie, słonecznie i wyjątkowo –
tego Wam życzymy!



SPIS PRZEPISÓW

- 9 Grillowany boczek po japońsku z warzywami
- 11 Karkówka marynowana z domowym sosem czosnkowym
- 13 Skrzydełka z grilla na ostro z maślaną kolbą kukurydzy
- 15 Stek z zielonymi szparagami z sosem béarnaise
- 17 Grillowane bataty z sałatką tabbouleh
- 19 Hot dogi z grilla z cebulą w piwnym sosie
- 21 Grillowana dorada z sosem tikka masala
- 23 Łosoś i krewetki z grilla z sosem tzatziki, pitą i oliwkami
- 25 Grillowane kielbaski z sałatką z gruszek i bryndzy
- 28 Szaszłyki z tofu i warzywami w marynacie
- 31 Sałatka z grillowanych marchewek ze świeżymi ziołami
- 33 Tost z kurczakiem z grilla i domowym sosem cezar
- 35 Grillowane owoce morza z salsą mango
- 37 Soczewicowa kofta z sosem ziołowym na bazie jogurtu
- 39 Grillowana sałata z grzankami z ciecierzycy
- 41 Grillowane tofu z sosem tahini
- 42 Grillowane pomarańcze z kruszonką



PRZYDATNE OZNACZENIA

Przepisy zawarte w tym e-booku są różnorodne, dzięki czemu każdy znajdzie coś dla siebie. Co więcej, część receptur wpisuje się w ideę zero waste lub jest idealna do przygotowania wspólnie z dziećmi.

W nawigacji pomogą poniższe ikony:



przepis wegański



przepis wegetariański



przepis bez laktozy



przepis bezglutenowy



Kuchnia
ŚródziemnoPolska

przepis oparty na założeniach
dietetycznych, uwzględniający
m.in. produkty charakterystyczne
dla kuchni polskiej



przepis wpisujący się
w ideę zero waste



AUTORZY PRZEPISÓW



ADRIANA MARCZEWSKA

Dziennikarka kulinarna, podróżniczka, prowadząca program „Smaki Świata”. Fascynuje ją tradycyjna przedwojenna kuchnia, którą kreuje w autorskim wydaniu. Szerszej publiczności Adriana dała się poznać w 4. edycji programu „Top Chef”, a także w programach „Ślinotok” i „Gotowi do gotowania. Start!”.



ALICJA ROKICKA

Prowadzi jeden z najpopularniejszych blogów w kraju – Wegan Nerd, pełny roślinnych przepisów bez mięsa, ryb, jajek oraz nabiału. Jest także autorką czterech książek kulinarnych. Prowadzi pokazy i warsztaty z gotowania w całej Polsce.



SZYMON CZERWIŃSKI

Kucharz, finalista 5. edycji popularnego programu kulinarnego MasterChef (TVN). Prowadzi internetowe programy kulinarne, a czasami można go zobaczyć podczas gotowania w Dzień Dobry TVN. Uczęszczał na kursy do paryskich szkół Le Cordon Bleu oraz Alain Ducasse, Hotel Ritz Paris.





PRZEWODNIK PO SEZONOWYCH SMAKACH

Kolorowe pomidory, soczyste ogórki, chrupiące jabłka i marchewki, orzeźwiające cytrusy i fenkuł — sezonowe owoce i warzywa stanowią podstawę naszej diety.

Co kryją w sobie te kolorowe witaminowe bomby i jak je przechowywać, aby cieszyć się ich świeżym smakiem na długo? Oto krótki przewodnik po sezonowych warzywach i owocach.

Tekst: Adriana Marczevska

Konsultacja: Klaudia Wiśniewska, dietetyk

Wszyscy długo wyczekujemy wiosny, pojawiających się w sklepach nowalijek, szparagów, gruntowych ziemniaków i pachnących pomidorów. Każdy owoc i warzywo ma swój sezon i czas w roku, gdy jest najsmaczniejsze. Dlaczego warto jeść sezonowo?

Jedzenie sezonowe sprawia, że możemy w pełni korzystać z produktów najlepszej jakości w danym okresie. Warzywa i owoce dojrzewające w sezonie mogą wykazywać się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych niż te poza nim, choć obecne metody utrwalania żywności,

np. mrożenie, pozwalają na „zatrzymanie” wartości odżywczej produktów sezonowych na dłużej. Często warzywa i owoce sezonowe są również po prostu smaczniejsze i tańsze.

NIE TYLKO W LODÓWKIE

Wracając do domu z siatkami pełnymi zakupów, najczęściej wkładamy świeże produkty, w tym owoce i warzywa, do lodówki, podczas gdy niektóre z nich najlepiej przechowywać na kuchennym blacie lub na parapecie. Do lodówki powinny trafić: winogrona, jarmuż, kapusta, marchewki, pietruszki, jabłka, kalafior, rukola, groszek, maliny, brokuły, sałata, por oraz szparagi. Niektóre warzywa i owoce, takie





jak: papaje, śliwki, ananasy, mango, morele, melony, kiwi, gruszki oraz nektarynki, powinny znaleźć się w lodówce dopiero wtedy, gdy dojrzeją. Na kuchennym blacie, parapecie czy stole lądują: bakłażany, bazylia, cebule, cytryny, czosnek, cukinie, dynie, banany, melony, ogórki, pomarańcze, ziemniaki i pomidory. Jest też nietowarzystwa grupa owoców i warzyw, obok których nie powinno się przechowywać innych produktów ze względu na wydzielane przez nie związki, które przyspieszają proces dojrzewania. Należą do niej: cebule, banany, awokado, brzoskwinie, gruszki, morele, jabłka, nektarynki i pomidory.

CENNE WITAMINY

Z punktu widzenia prawidłowego żywienia ważne jest, aby ilość warzyw i owoców w diecie była odpowiednia (minimum 400 gramów dziennie – nie wliczając ziemniaków), a spożywane produkty powinny być różnorodne, z przewagą tych surowych. Owoce i warzywa stanowią źródło cennych witamin, błonnika pokarmowego, składników mineralnych, a także tych o właściwościach antyoksydacyjnych. Warto pamiętać, że odpowiednia dieta wpływa nie tylko na nasze zdrowie i wydajność w pracy, ale też na samopoczucie i ogólną jakość życia, a lokalne, sezonowe zakupy to korzyści nie tylko dla nas, ale także dla naszej planety.

KWIECIEŃ

Korzeń pietruszki — często niesłusznie pomijany w diecie. Przygotujemy z niego wiele ciekawych dań – świetnie sprawdza się w zupach krem i jako dodatek do roślinnych past. Znaleźć w nim możemy przede wszystkim: witaminy C i E, kwas foliowy oraz potas.

Czosnek — zawiera wiele cennych substancji, m.in. witaminy B1, B6 i C. Wzbogaca smak dań i można go wykorzystać jako dodatek do wielu potraw kuchni włoskiej, śródziemnomorskiej czy francuskiej.

MAJ

Agrest — jest bogaty w witaminę C. Doskonale nadaje się nie tylko do deserów, ale też do dań wytrawnych i napojów.

Rabarbar — charakteryzuje go niska wartość energetyczna przy jednocześnie sporej ilości błonnika. W kuchni możemy go wykorzystać jako dodatek do ciast i deserów oraz w orzeźwiających napojach.

Rzodkiewka — zawiera witaminę C oraz błonnik pokarmowy, a dodatkowo ma niską wartość energetyczną. W kuchni sprawdzi się najlepiej w lekkich wiosennych sałatkach oraz jako dodatek do dań mięsnych.

PRZEPIS NA STR. 9



GRILLOWANY BOCZEK PO JAPONSKU Z WARZYWAMI

SYMON CZERWIŃSKI

OBIAD



60 min



8 porcji



trudny



ENERGIA
1 porcja
506 kcal



TŁUSZCZ
38 g
(z tego nasycone)
wypowa 12 g



WĘGLOWODANY
20 g
(z tego cukier 6,7 g)



BIELKO
26 g



IBRONNIK
6,5 g



SÓL
4,2 g



SKŁADNIKI:

- 1 kg boczku wieprzowego surowego
- 2 łyżki sezamu
- kilka gałązek tymianku Vital Fresh

MARYNATA:

- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki tartego imbiru
- 1 łyżeczka płatków chili
- 2 łyżki pieprzu zielenego
- 2 duże cebule

GLAZURA:

- 200 ml sosu sojowego ciemnego
- 2 łyżeczki sosu sojowego jasnego
- 100 ml octu z jabłek
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżka płatków chili
- 1 łyżka miodu Złota Pasieka

WARZYWA:

- 2 cukinie
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 1 żółta papryka
- 300 g młodych marchewek
- 300 g młodych pieczarek
- 3 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- 50 ml oliwy z oliwek Gallo
- 10 ml octu balsamicznego Gallo

PRZYGOTOWANIE:

1. Boczek pokrój na równe kostki (takie, aby bez problemu zrobić z nich szaszłyki; możesz również grillować plastry).
2. W misce przygotuj marynatę: sól połącz ze startym imbirem, płatkami chili i pieprzem. Dodaj pokrojone w łódeczki cebule. Natrzyj boczek i odstaw na czas robienia glazury.
3. Do rondelka dodaj składniki na glazurę. Zagotuj je.
4. Boczek nadziewaj na patyczki grillowe na przemian z cebulą z marynaty (jeżeli chcesz grillować paski, dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebulę do glazury). Za pomocą pędzla pokryj boczek glazurą.
5. Szaszłyki grilluj na rozgrzanym ruszcie przez ok. 30 minut. Pamiętaj, aby podczas grillowania smarować boczek glazurą. Na 5 minut przed zdjęciem z grilla posmaruj go ostatni raz glazurą i oprósz sezamem.
6. Warzywa umyj pod zimną wodą. Następnie obrane cukinie, papryki i marchewki pokrój na mniejsze kawałki. Pieczarki pokrój w ćwiartki. Czosnek przeciśnij przez praskę i dodaj do warzyw.
7. Wszystkie warzywa oprósz solą i pieprzem. Dodaj oliwę i ocet, dokładnie wymieszaj. Grilluj na aluminiowej tacce.
8. Na koniec boczek i warzywa oprósz tymiankiem.



PRZEPIS NA STR. 11



KARKÓWKA MARYNOWANA Z DOMOWYM SOSEM CZOSNKOWYM

SZYMON CZERWIŃSKI

OBIAD



SKŁADNIKI:

- 1 kg karkówki wieprzowej Kraina Mięsa

MARYNATA:

- 50 ml oleju rzepakowego Wybornego
- 4 gałązki rozmarynu Vital Fresh
- 4 ząbki czosnku
- 3 łyżki musztardy Dijon Madero
- 2 łyżki wędzonej papryki
- 2 łyki majeranku
- 1 łyżeczka ziaren kolendry
- sól, pieprz

SOS CZOSNKOWY:

- 200 ml śmietany 12% Mleczna Dolina
- 3 ząbki czosnku przeciśniętego przez praskę
- 2 łyżki majonezu Madero
- sól, pieprz

SAŁATKA WIOSENNA:

- 1 opakowanie miks sałat z rukolą Vital Fresh
- 1 dymka ze szczypiorkiem
- 2 młode ogórki gruntowe
- 10 pomidorków koktajlowych
- 1 pęczek rzodkiewki

SOS WINEGRET:

- 1 łyżka soku z cytryny
- 4 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- szczypta soli morskiej
- 2 łyżeczki musztardy francuskiej Madero
- szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1. Do dużej miski przełóż składniki na marynatę. Wymieszaj i włóż do niej mięso. Karkówkę marynuj 24 godziny w lodówce. Mięso możesz zamknąć próżniowo dzień wcześniej, aby lepiej przejęło aromat ziół.
2. Karkówkę wyjmij na 2 godziny przed grillowaniem, aby miała czas się ogrzać.
3. Na rozgrzanym ruszcie grilla układaj plasty karkówki. Grilluj z każdej strony po ok. 15 minut. Czas zależy od temperatury grilla oraz mięsa. Pamiętaj, że karkówka powinna być usmażona, ale dalej soczysta i pełna smaku. Po usmażeniu należy przełożyć ją na deskę. Mięso musi „odpocząć”.
4. Przygotuj sos czosnkowy: do miseczki przełóż wszystkie składniki i wymieszaj. Odstaw, aby smaki miały szansę się „przegryźć”. Im dłużej, tym lepiej dla sosu.
5. Do miski wsyp miks sałat. Młode cebulkę ze szczypiorkiem posiekaj, a rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki. Ogórki przekrój na pół, a następnie pokrój w kostkę. Pomidorki przekrój na pół. Wymieszaj.
6. Do słoika wlej wszystkie składniki na sos winegret. Zakręć go i energicznie potrząśnij. Przygotowanym dressingiem polej sałatkę.





SKRZYDEŁKA Z GRILLA NA OSTRO Z MAŚLANĄ KOLBĄ KUKURYDZY

SZYMON CZERWIŃSKI

OBIAD



ENERGIA 1 porcja 764 kcal	TŁUSZCZ 34 g (z czego nasycone 8 g)	WĘGLOWODANY 70 g (z czego cukier 10 g)	BIAŁKO 50 g	ŁYŻYNO 10 g	SÓL 3 g
---------------------------------	---	--	----------------	----------------	------------



SKŁADNIKI:

- 1 kg skrzydełek z kurczaka
Kraina Mięs

MARYNATA:

- skórka z 1/2 cytryny
- skórka z 1/2 pomarańczy
- 3 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka czarnego pieprzu
- 1 łyżka przeciśniętego przez praskę czosnku
- 1 łyżka chili w proszku
- 1 duża biała cebula
- 1 duża czerwona cebula

MAŚLANA KUKURYDZA:

- 3 l wody
- 2 łyżeczki miodu Złota Pasieka
- 2 łyżki masła Mleczna Dolina
- 5 kolb kukurydzy
- 7 gałązek bazylii Vital Fresh
- 10 plasterów boczku Kraina Wędlin

SOS:

- 100 ml passaty pomidorowej
Sottile Gusto
- sok z 1 cytryny
- 1 łyżka ostrej papryki
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski przełóż otartą skórkę z cytryny i pomarańczy, cukier, sól, pieprz, czosnek i chili. Obie cebule pokój w piórka i dodaj do pozostałych składników. Połącz ze sobą składniki marynaty.
2. Posmaruj skrzydełka przygotowaną marynatą. Odstaw je do lodówki na 5 godzin. Pamiętaj, aby zabezpieczyć je folią spożywczą.
3. Zamarynowane skrzydełka grilluj przez ok. 30 minut na rozgrzanym ruszcie. Pamiętaj, aby obracać je podczas pieczenia. Skrzydełka będą gotowe, kiedy mięso przy kości się upiecze.
4. Przygotuj kukurydzę: w garnku zagotuj wodę, dodaj miód oraz masło. Do gotującej się wody włóż kolby kukurydzy z zawiniętymi do tyłu liśćmi i gotuj ok. 10 minut (czas mierzymy od chwili ponownego zagotowania się wody). Uważaj, aby liście się nie zamoczyły – kukurydza powinna być w pozycji „stojącej”.
5. Ugotowaną kukurydzę wyjmij z wody i ostudź. Następnie oprósz listkami bazylii i dokładnie owiń plasterami boczku. Możesz pomóc sobie wykalczkami. Tak przygotowaną kukurydzę przełóż na ruszt i grilluj do chwili, aż boczek będzie chrupiący.
6. W tym czasie przygotuj sos. W miseczce wymieszaj passatę, sok z cytryny, ostrą paprykę, czosnek, sól i pieprz.



PRZEPIS NA STR. 15



STEK Z ZIELONYMI SZPARAGAMI Z SOSEM BÉARNAISE

SZYMON CZERWIŃSKI

OBIAD



40 min



4 porcje



średni

ENERGIA 1 porcja 595 kcal	TŁUSZCZ 53 g (z tego tłuszcze nasycone 30g)	WĘGLOWODANY 4,3 g (z tego cukier 1,4g)	BIAŁKO 25 g	IRONIK 2,2 g	SÓL 1,8 g
---------------------------------	--	--	----------------	-----------------	--------------

SKŁADNIKI:

STEK:

- 250 g wołowiny (polędwica, antrykot, rostbef)
- 1 łyżka oliwy z oliwek Gallo
- sól, pieprz
- 2 ząbki czosnku
- 25 g masła Mleczna Dolina
- 1 gałązka rozmarynu Vital Fresh

SZPARAGI:

- 1 pęczek zielonych szparagów
- 1 łyżka oliwy z oliwek Gallo
- sól, pieprz
- 80 g sera Grana Padano Gusto Bello

SOS BÉARNAISE:

- 50 ml octu z białego wina
- 1 szalotka
- 1 łyżeczka estragonu
- sól, pieprz
- 125 g masła klarowanego
- 2 żółtka jajek Moja Kurka rozmiar M

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso wyjmij z lodówki co najmniej 30 minut przed przygotowaniem.
2. Mięso przełóż na deskę. Polej je oliwą, oprósz solą, pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Delikatnie wmasuj przyprawę.
3. Wyłóż mięso na bardzo mocno rozgrzany ruszt i zacznij grillować. Czas grillowania zależy od oczekiwanego stopnia wysmażenia. Po przełożeniu mięsa na drugą stronę dodaj masło oraz rozmaryn. Odstaw mięso na kilka minut.
4. Szparagi umyj i oderwij zdrewniałe końcówki (możesz z nich zrobić krem szparagowy). Łodygi posmaruj oliwą z oliwek i oprósz solą i pieprzem. Podpiekaj je na grillu ok. 8 minut, od czasu do czasu obracając. Wyłóż na talerz obok steka i posyp startym serem.
5. Przygotuj sos: do garnka wlej ocet, wrzuć szalotkę pokrojoną w drobną kostkę, estragon oraz sól i pieprz. Gotuj, aż płyn się zredukuje do gęstego sosu.
6. Masło rozpuść w rondelku – pamiętaj, aby było gorące, ale nie wrzało! Do miski przełóż żółtka w temperaturze pokojowej i roztrzep je za pomocą różgi. Następnie, nie przerywając ubijania, dodaj gorące masło. Uważaj, aby się nie zważyło. Do kremowej masy powoli dodaj otrzymany wywar z estragonu. Dopraw solą i pieprzem. Tak przygotowanym sosem polej stek.



PRZEPIS NA STR. 17



GRILLOWANE BATATY Z SAŁATKĄ TABBOULEH

ADRIANA MARCZEWSKA


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

OBIAD



40 min



3 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 685 kcal	TŁUSZCZ 23 g (z czego nasycone) 12 g	WĘGLOWODANY 97 g (z czego cukier) 11 g	BIAŁKO 26 g	ŁYŻYNO 19 g	SÓL 0,3 g
---------------------------------	---	---	----------------	----------------	--------------



SKŁADNIKI:

- 3 bataty
- 4½ łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 1 ząbek czosnku
- sok i skórka z ½ cytryny
- sól, pieprz
- 1 pęczek natki pietruszki
- 3 gałązki mięty Vital Fresh
- 1 mała cebula
- 1 mały pomidor
- 1 granat
- ½ szklanki ugotowanej kaszy pęczak Plony Natury
- 1 opakowanie mozzarelli light Sottile Gusto
- 400 g ciecierzycy Gourmès

PRZYGOTOWANIE:

1. Bataty pokrój w plastry o grubości 2-3 cm. Zamarynuj je w połowie porcji oleju wymieszanej z rozdrobnionym czosnkiem, skórką z cytryny, solą i pieprzem.
2. Listki natki oraz mięty posiekaj. Cebulę oraz pomidora pokrój w drobną kostkę.
3. Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu.
4. Zioła i warzywa wymieszaj z pestkami granatu, sokiem z cytryny, kaszą i resztą oleju. Dopraw solą i pieprzem.
5. Plastry batata grilluj lub smaż na mocno rozgrzanej patelni 5-6 minut z każdej strony, aż będą miękkie i przyrumienione.
6. Upieczone bataty serwuj z sałatką tabbouleh, kawałkami mozzarelli i ciecierzycą.



Mozzarella light
Sottile Gusto

Miękka mozzarella doskonale nadaje się do dań na gorąco – pod wpływem temperatury lekko się roztopia i staje się ciągliwa.



PRZEPIS NA STR. 19



HOT DOGI Z GRILLA

Z CEBULĄ W PIWNYM SOSIE

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



60 min



3 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 1088 kcal	TŁUSZCZ 58 g (z czego tłuszcze nasycone 17 g)	WĘGLOWODANY 108 g (z czego cukier 36 g)	BIARKO 28 g	ŻELATYNA 5,5 g	SÓL 3,4 g
----------------------------------	--	---	----------------	-------------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 3 białe cebule
- 4 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 1 łyżka masła Mleczna Dolina
- 1 łyżka miodu wielokwiatowego Złota Pasieka
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- szczypta czarnuszki
- 1 szklanka piwa typu Piłs
- sól, pieprz
- 3 kielbaski śląskie Kraina Mięsa
- 3 bułki do hot dogów Pano
- 3 łyżki majonezu Madero
- 1 łyżka sezamu
- 1 pęczek szczypiorku
- ¼ główki czerwonej kapusty
- 3 gałązki koperku

KETCHUP:

- 1 szklanka passaty pomidorowej Sottile Gusto
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego Culineo
- 3 łyżki powideł śliwkowych Rapsodia
- 2 łyżki octu z czerwonego wina
- 2 łyżki miodu wielokwiatowego Złota Pasieka
- 1 łyżka musztardy Madero
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżeczka suszonego czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule pokrój w drobne piórka i podsmaż na oliwie z dodatkiem masła. Kiedy cebula się przyrumieni, dodaj miód, tymianek, czarnuszkę oraz piwo. Gotuj, aż płyn odparuje. Dopraw solą i pieprzem.
2. Wszystkie składniki na ketchup połącz w rondelku i gotuj na małym ogniu 20-30 minut. Dopraw solą i pieprzem.
3. Kielbaski grilluj lub smaż na patelni 4-5 minut z każdej strony.
4. Bułki przekrój na pół i podgrzej na grillu lub patelni.
5. Każdą bułkę posmaruj majonezem. Nałóż kielbaski, ketchup oraz cebulkę. Udekoruj posiekanym szczypiorkiem, poszatowaną czerwoną kapustą i gałązkami koperku.



PRZEPIS NA STR. 21



GRILLOWANA DORADA Z SOSEM TIKKA MASALA


Kuchnia
ŚródziemnoPolska

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



60 min



2 porcje



średni



ENERGIA
1 porcja
680 kcal



TŁUSZCZ
23 g
(z czego nasycone 12 g)



WĘGLOWODANY
98 g
(z czego cukier 10 g)



BIELKO
27 g



IBRONNIK
18 g



SÓL
1,1 g



SKŁADNIKI:

- 2 patroszone dorady Marinero (po 60 g każda)
- 1 łyżka oliwy z oliwek Gallo
- 3 ząbki czosnku
- 1 limonka
- sól, pieprz
- 4 plasterki cytryny
- ½ pęczka kolendry
- 9 małych ziemniaków
- 15 g masła Mleczna Dolina

SOS:

- 1 cebula
- 1½ łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 1 kawałek korzenia imbiru (ok. 2 cm)
- 1 łyżeczka przyprawy garam masala
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka mielonych nasion kolendry
- ½ szklanki drobno pokrojonych pomidorów
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego Culineo
- 1 łyżka miodu wielokwiatowego Złota Pasieka
- sok z ½ limonki
- sól, pieprz
- 3 łyżki jogurtu naturalnego Mleczna Dolina

PRZYGOTOWANIE:

1. Ryby umyj i osusz. Odetnij boczne płetwy. Następnie zamarynuj ryby w oliwie wymieszanej z rozgniecionym ząbkiem czosnku, skórką z ½ limonki, solą i pieprzem. Przetnij ryby i włóż do środka listki kolendry (zostaw kilka do dekoracji) oraz plasterki cytryny.
2. Ryby grilluj ok. 8 minut z każdej strony, aż mięso się zetnie, a skórka delikatnie przyrumieni.
3. Ziemniaczki dokładnie umyj, włóż do zagotowanej i osolonej wody i gotuj ok. 10 minut. Następnie przełóż je na ruszt i posmaruj masłem. Pod koniec grillowania dodaj resztę skórki i sok z limonki oraz pokrojone w plasterki pozostałe 2 ząbki czosnku.
4. Przygotuj sos: na rozgrzanej oliwie zeszklij pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodaj starty imbir oraz wszystkie przyprawy i smaż kolejne 2-3 minuty.
5. Dodaj pomidory, koncentrat oraz miód. Gotuj na małym ogniu 15-20 minut. Następnie dopraw sokiem z limonki, solą, pieprzem. Na koniec dodaj jogurt.
6. Gotową rybę serwuj z ziemniakami, sosem oraz kolendrą.





ŁOSOŚ I KREWETKI Z GRILLA

Z SOSEM TZATZIKI, PITĄ I OLIWKAMI

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



40 min



3 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 743 kcal	TŁUSZCZ 45 g (z czego nasycone 12g)	WĘGLOWODANY 47 g (z czego cukier 1,4g)	BIAŁKO 40 g	ŁYŻCZ 10 g	SÓL 1,6 g
---------------------------------	---	--	----------------	---------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 300 g świeżego filetu z łososia
- 9 krewetek białych surowych
- 4 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 3 ząbki czosnku
- ½ papryczki chili
- sól, pieprz
- 1 limonka
- 1 łyżka skórki z pomarańczy
- 1 duży ogórek
- sok i skórka z ½ cytryny
- ½ pęczka mięty Vital Fresh
- 1 szklanka jogurtu bałkańskiego
- 4 łyżki sera Delikate
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- ½ szklanki zielonych i czarnych oliwek El Toro Rojo
- 3 małe pity
- 3 gałązki świeżego tymianku

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój łososia na duże kawałki i zamarynuj razem z krewetkami w połowie porcji oliwy wymieszanej z dwoma posiekanymi ząbkami czosnku, chili, solą, pieprzem oraz skórką z limonki i pomarańczy.
2. Łososia grilluj lub smaż ok. 5 minut, a krewetki 1-2 minuty z każdej strony. Limonkę przekrój na połówki i zrumień.
3. Ogórka zetrzyj na tarce, posól i odcisnij wodę. Połącz z rozartym ząbkiem czosnku, sokiem i skórką z cytryny i limonki, posiekaną miętą, jogurtem i serem. Dopraw solą, tymiankiem i pieprzem.
4. Pitę podgrzej i przełam. Dodaj tzatziki, rybę oraz krewetki i oliwki. Danie udekoruj listkami mięty i świeżym tymiankiem.



Krewetki białe
Marinero

Grill to nie tylko mięso – owoce morza z rusztu smakują równie wyśmienicie!



PRZEPIS NA STR. 25



GRILLOWANE KIEŁBASKI Z SAŁATKĄ Z GRUSZEK I BRYNDZY

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



30 min



4 porcje



łatwy



ENERGIA
1 porcja
531 kcal



TŁUSZCZ
24 g
(z tego nasycone 8,2 g)



WĘGLOWODANY
52 g
(z tego cukier 21 g)



BIELKO
28 g



SÓL
5,5 g



SÓL
2,9 g



SKŁADNIKI:

- 4 gruszki
- 4 śląskie kiełbasy Kraina Wędlin
- 3 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 1 łyżka musztardy Dijon Madero
- 1 łyżka musztardy miodowej Madero
- 1 łyżka miodu wielokwiatowego Złota Pasieka
- sok z 1/2 cytryny
- sól, pieprz
- 1 pęczek szczypiorku
- 100 g bryndzy

MARYNOWANA CEBULA:

- 4 czerwone cebule
- 100 ml octu jabłkowego
- 100 ml wody
- 50 g cukru
- 1 posiekany ząbek czosnku
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 cm startego korzenia imbiru
- 1 posiekana papryczka chili

PRZYGOTOWANIE:

1. Przekrój gruszki na pół, wydrąż gniazda nasienne i pokrój wzdłuż na 2-3 części.
2. Kiełbaski przekrój wzdłuż na pół.
3. Gruszki grilluj lub smaż na patelni grillowej 3-4 minuty, a kiełbaski 6-8 minut z każdej strony.
4. Cebule obierz, przekrój na pół i podziel na piórka. Pozostałe składniki zagotuj w rondelku. Powstałą marynatę zalej cebule i pozostaw do ostygnięcia.
5. Połącz oliwę z musztardami, miodem i sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem.
6. Na talerz wyłóż grillowane gruszki i kiełbaski oraz marynowane cebulki. Danie polej sosem i posyp posiekany szczypiorkiem oraz pokruszoną bryndzą.



Musztarda Dijon Madero

Musztarda to punkt obowiązkowy
każdego grillowego spotkania.





GRILLUJ: WARZYWA!

Grillowanie to wspaniała propozycja spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Gdy tylko pogoda dopisuje, większość Polaków z chęcią spotyka się w ogrodzie i celebrytuje czas wolny. Warto także spróbować się na kulinarne eksperymenty i sięgnąć po produkty, które dopełnią smak najczęściej wybieranej kiełbasy i mięsa.

Tekst: Łukasz Budzik

Konsultacja: Klaudia Wiśniewska, dietetyk

Mowa oczywiście o warzywach! Grill daje nam możliwość przygotowania praktycznie każdego, na które tylko mamy ochotę. Wymaga to jednak pewnego dostosowania, swego rodzaju innego spojrzenia na grillowanie – czasami będzie nam potrzebna niższa temperatura i dłuższy czas przygotowania, jak w przypadku warzyw korzeniowych (ziemniaki, buraki, marchew), a innym razem trzeba będzie rozdmuchać żar do czerwoności, aby krótko, lecz w bardzo wysokiej temperaturze upiec takie warzywa jak szparagi, groszek (w łupinie) czy sałatę rzymską.

ZIELONE WARZYWA

Czy można grillować sałatę? Jak najbardziej! Najlepiej nadają się do tego sałata rzymska czy łagodna kapusta pak choi. Wystarczy skropić je olejem lub oliwą i położyć na żeliwnej tacce lub w brytfance. Grillujemy je bardzo krótko, ale w wysokiej temperaturze. To wystarczy, aby odkryć te warzywa na nowo. Warto podać do nich ulubione sosy, prażone pestki i nasiona, połączyć z innymi warzywami w ciekawą wariację grillowanej sałatki lub podawać oddzielnie. Możemy sięgnąć także po inne zielone warzywa, m.in. szparagi, groszek cukrowy czy brokuly.



W CAŁOŚCI

Na umiarkowany żar mogą trafiać takie warzywa jak kalafior, bakłażan czy cukinia. Co z nich przygotować? Z kalafiorów możemy zrobić roślinne „steaki”, które cieszą się coraz większą popularnością, a bakłażana przyrządzić nie tylko w formie talarków, ale również w całości. Wystarczy wcześniej nakłuć go widelcem, nasmarować oliwą i grillować z każdej strony, aż całkowicie zmięknie. Mięsz warto wzbogacić ziołami, przyprawami i sokiem z cytryny. Podobnie można przygotować paprykę stożkową – nasmaruj ją oliwą lub olejem i grilluj do miękkości. Na ruszt nadaje się również młoda kapusta. Podlewaj ją od czasu do czasu piwno-miodową marynatą, obsyp tymiankiem i czosnkiem, by uzyskać niepowtarzalny dymny smak.

GRILLOWE EKSPERYMENTY

Warzywa bulwiaste, takie jak bataty, ziemniaki, marchew, pietruszka czy seler również możemy przyrządzić na grillu bez konieczności wcześniejszego gotowania. Wystarczy umieścić je na wyższym ruszcie bądź, jeżeli nie mamy kilkupoziomowego grilla, użyć tacki grillowej i pokrywki. W ten sposób się nie zwęgla i nie stracą tak dużo ciepła. Warto eksperymentować, ponieważ grillowanie powoduje szybkie odparowanie wody, co przekłada się

na wielowymiarowy smak warzyw. Oczywiście możemy grillować także owoce. Okazują się one wspaniałym dodatkiem do deserów czy wytrawnych sałatek. Niezależnie od tego, co grillujemy, zawsze należy dostosować czas i temperaturę do struktury produktu.





SZASZŁYKI Z TOFU I WARZYSWAMI W MARYNACIE

ALICJA ROKICKA

PRZEPISKA



70 min + czas
marynowania



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
150 kcal

TŁUSZCZ
8,5 g
(z czego nasycone 0,7 g)

WĘGLOWODANY
10,2 g
(z czego cukier 0,1 g)

BIARAKO
9,6 g

IRONIK
2,2 g

SÓL
0,1 g



SKŁADNIKI:

- 2 opakowania tofu naturalnego Go Vege
- 1 cukinia
- 1 żółta papryka
- 1 łyżka wegańskiego octu jabłkowego
- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżeczki oregano lub rozmarynu

MARYNATA:

- 1 cebula
- 1 dowolna papryka
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- Culineo

- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- Wybornego

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj dużą miskę. Tofu pokrój w duże (ok. 2 cm) kostki. Cukinię pokrój w plastry, a paprykę w większe kawałki.
2. Cebulę i paprykę pokrój w ćwiartki. Dodaj wszystkie składniki na marynatę i zblenduj. Spróbuj i dopraw według uznania — marynata powinna być ostra.
3. Tofu i warzywa zalej marynatą i wymieszaj. Przykryj folią spożywczą i odłóż do lodówki na min. godzinę (może być nawet doba!).
4. Przygotuj szaszłyki, nabijając naprzemiennie tofu i warzywa. Grilluj na aluminiowej tacce.





PRZEPIS NA STR. 31



SAŁATKA Z GRILLOWANYCH MARCHEWK ZE ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI

SZYMON CZERWIŃSKI

PRZEAŁKA



25 min



4 porcje



łatwy



SKŁADNIKI:

- 10 sztuk młodych marchewek
- 10 ml miodu Złota Pasieka
- 20 ml oliwy z oliwek Gallo
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 opakowanie rukoli Vital Fresh
- sok i skórka z 1 cytryny
- 1 mozzarella Sottile Gusto
- 20 g orzechów włoskich BakaD'or
- 1 dymka ze szczypiorem
- ½ limonki

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewki dokładnie umyj i przekrój na połówki.
2. W miseczce przygotuj marynatę: wymieszaj miód, 10 ml oliwy, sól, pieprz i wędzoną paprykę. Za pomocą pędzelka posmaruj każdą marchewkę. Ułóż je na rozgrzanym ruszcie i grilluj przez 10-15 minut, obracając w trakcie.
3. Rukolę połącz w misce z solą, pieprzem, oliwą i skórką i sokiem z cytryny. Wylóż na talerz.
4. Na rukoli ułóż marchewki, porwaną na mniejsze kawałki mozzarellę, uprażone na suchej patelni orzechy i drobno poszatkowaną dymkę ze szczypiorkiem. Podawaj z ćwiartkami limonki.



Rukola Vital Fresh

Ostrawy, lekko orzechowy smak rukoli sprawia, że sałatki z jej dodatkiem nabierają charakteru!





TOST Z KURCZAKIEM Z GRILLA I DOMOWYM SOSEM CEZAR



ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



30 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 619 kcal	TŁUSZCZ 47 g (z czego nasycone 17 g)	WĘGLOWODANY 27 g (z czego cukier 1 g)	BIAŁKO 26 g	ŁYŻWIENIE 2,8 g	SÓL 1,8 g
---------------------------------	--	---	----------------	--------------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 200 g piersi z kurczaka Kraina Mięsa
- 3 łyżki oliwy z oliwek Gallo
- 1 ząbek czosnku
- skórka z ½ limonki
- sól, pieprz
- 5 rzodkiewek
- 1 sałata rzymska
- 1 łyżka masła Mleczna Dolina
- ½ bulki z kruszonką (typu chałka)
- 1 garść roszponki Vital Fresh
- 2 gałązki koperku

SOS CEZAR:

- 4 łyżki majonezu Madero
- 1 łyżka musztardy miodowej Madero
- 1 łyżka musztardy Dijon Madero
- 3 filety anchois
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 90 g tartego sera Parmigiano Reggiano Gusto Bello
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Kurczaka pokrój w grube plastry, zamarynuj w oliwie, wymieszanej z posiekanym czosnkiem, skórką z limonki, solą i pieprzem.
2. Smaż mięso na grillu lub patelni 5-6 minut z każdej strony.
3. Rzodkiewki pokrój w grube plasterki, sałatę przekrój na pół. Warzywa z dodatkiem masła i szczypty soli grilluj na aluminiowej tacce, aż delikatnie się przyrumienią.
4. Pieczywo pokrój w grube plastry i zrumień na grillu.
5. Wszystkie składniki na sos dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem.
6. Zrumienione pieczywo posmaruj sosem i nałóż kurczaka. Podawaj z grillowanymi warzywami. Udekoruj roszponką i koperkiem.

Chałkę, która została, możesz przypiec na grillu i zjeść z sałatką z grillowanych marchewek. Przepis znajdziesz na stronie 31.



PRZEPIS NA STR. 35



GRILLOWANE OWOCE MORZA Z SALSĄ MANGO



SZYMON CZERWIŃSKI

KOLACJA



35 min + czas
marynowania



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
666 kcal

TŁUSZCZ
28 g
(z czego nasycone 14 g)

WĘGLOWODANY
43 g
(z czego cukier 24 g)

BIAŁKO
15 g

IRONIK
6,7 g

SÓL
2,8 g



SKŁADNIKI:

- 500 g mieszanki morskiej Marinerio
- 7 zębów czosnku
- 2 limonki
- 1 cytryna
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu
- 50 ml oliwy z oliwek Gallo

SALSA MANGO:

- 1 miękkie mango
- 10 małych ogórków gruntowych
- ½ dojrzałego arbuza
- ½ czerwonej cebuli
- 1 biała cebula
- 1 pęczek kolendry
- sok z 1 limonki
- 50 ml oleju sezamowego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Owoce morza przelóż do miski i poczekaj, aż się rozmroza. Następnie dodaj do nich przeciśnięty przez praskę czosnek. Na tarce zetrzyj skórkę z dwóch limonek i wrzuć ją do owoców morza.
2. Zalej owoce morza sokiem z jednej limonki i cytryny. Dodaj poszatkowaną natkę pietruszki i paprykę. Dopraw solą i pieprzem. Składniki połącz ze sobą za pomocą oliwy z oliwek. Odstaw na ok. 3 godziny.
3. Zamarynowane owoce morza nadziewaj na patyczki do szaszłyków naprzemiennie z łódeczkami limonki.
4. Grilluj na rozgrzanym ruszcie ok. 10 minut — pamiętaj o obracaniu!
5. Przygotuj sałkę: mango obierz, przekrój na pół, wyjmij pestkę i pokrój je w kostkę. Ogórki umyj i wraz z arbuzem pokrój w drobną kostkę. Cebule obierz i posiekaj. Połącz ze sobą składniki, dodaj liście świeżej kolendry. Skrop sokiem z limonki, olejem sezamowym i dopraw solą i pieprzem.

Z pozostałego arbuza możesz zrobić
orzeźwiającą lemoniadę.



PRZEPIS NA STR. 37



SOCZEWICOWA KOFTA Z SOSEM ZIOŁOWYM NA BAZIE JOGURTU



ALICJA ROKICKA

KOLACJA



60 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
70 kcal

TŁUSZCZ
6 g
(z tego tłuszczu
roślinny 5 g)

WĘGLOWODANY
3 g
(z tego cukry 1 g)

BIARKO
1 g

IRONIK
1 g

SÓL
0,5 g



SKŁADNIKI:

- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 100 g pieczarek
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka kuminu
- 1 łyżeczka tymianku
- ½ łyżeczki kurkumy
- 1 ostra papryka
- 2-3 łyżki sosu sojowego
- 400 g ugotowanej zielonej soczewicy Plony Natury
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

SOS:

- 150 ml Oatjogu klasycznego Go Vege
- sok z ½ cytryny
- 2 łyżki posiekanej mięty Vital Fresh
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Bardzo drobno posiekaną cebulę podsmaż z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Kiedy cebula się zezłoci, dodaj posiekane pieczarki. Poczekać, aż grzyby puszczą wodę. Dodaj przyprawy i smażyć jeszcze ok. 30 sekund.
2. Soczewicę umieścić w misce, dodać pieczarki z cebulą i zblenduj. Powinna wyjść gęsta masa. Dopraw ją solą i dodaj posiekaną pietruszkę (jeśli masa jest bardzo mokra, dodaj mąkę z ciecierzycy lub bułkę tartą).
3. Formuj podługne kofty i nabij je na patyczki do szaszłyków. Grilluj na tacy lub smażyć na patelni grillowej.
4. Przygotuj sos: w miseczce połącz Oatjogu z sokiem z cytryny. Dodaj bardzo drobno posiekane zioła. Dopraw solą.

Jeśli zostaną Ci pieczarki, możesz je podpiec na grillu. Świetnie się sprawdzą jako dodatek, np. do sałatki.





GRILLOWANA SAŁATA Z GRZANKAMI Z CIECIERZYCY


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

ALICJA ROKICKA

KOLACJA



30 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
690 kcal

TŁUSZCZ
17 g
(z tego nasycone)
3,7 g

WĘGLOWODANY
70 g
(z tego cukier 4,4 g)

BIAŁKO
19 g

WĘGLOWODANY
19 g

SÓL
0,7 g



SKŁADNIKI:

- 150 ml Oatjogu klasycznego Go Vege
- 3 łyżki majonezu sałatkowego wegańskiego Go Vege
- 2 ząbki czosnku
- sok z ½ cytryny
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól, pieprz
- 600 g ugotowanej ciecierzycy Gourmès
- 2 łyżki oregano
- 1 łyżeczka słodkiej lub ostrej papryki
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 1 czerwona cebula
- sok z ½ cytryny
- 4 małe sałaty rzymskie
- 8 małych ziemniaków

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj sos czosnkowy. W miseczce połącz Oatjogu z majonezem. Dodaj starty czosnek, sok z ½ cytryny oraz posiekaną natkę pietruszki. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
2. Ciecierzycę wysyp na tackę do grillowania. Oprósz ją oregano, papryką i szczyptą soli. Skrop olejem i wymieszaj. Grilluj, mieszając od czasu do czasu, aż zrobi się chrupiąca.
3. Czerwoną cebulę przetnij na pół i obierz. Pokrój w cienkie plastry. Lekko skrop sokiem z cytryny i posól. Zagniataj, aż zrobi się różowa i miękka.
4. Sałaty przetnij wzdłuż na połówki i grilluj przez kilka minut. Przełóż na talerz, polej sosem, posyp ciecierzycą oraz różową cebulą. Podawaj z grillowanymi ziemniakami pokrojonymi np. w łódeczki.



Ciecierzycy
Gourmès

Ciecierzycy to wartościowe źródło białka – warto o niej pamiętać szczególnie przy grillowaniu w wersji wege.



PRZEPIS NA STR. 41



GRILLOWANE TOFU Z SOSEM TAHINI

ALICJA ROKICKA


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

KOLACJA



40 min + czas
marynowania



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
470 kcal

TŁUSZCZ
17 g
(z czego nasycone 1 g)

WĘGLOWODANY
65 g
(z czego cukier 10 g)

BIELAKO
20 g

IRONIK
11 g

SÓL
0,6 g



SKŁADNIKI:

- 1 pomarańcza
- 1 cytryna
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka syropu klonowego goBIO
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- Wybórne go
- 1 ząbek czosnku
- szczypta młotkowanego chili
- 1 szalotka lub czerwona cebula
- 2 opakowania tofu naturalnego Go Vege

SOS:

- 2 łyżki tahini
- sok z 1/2 cytryny
- 50 ml wody
- 2 gałązki mięty Vital Fresh

DO PODANIA:

- 200 g ugotowanego brązowego ryżu
- 1 kalafior
- 150 g roszponki Vital Fresh
- 1 ostra papryczka

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj miskę. Zetrzyj skórkę z pomarańczy i cytryny, a następnie wyciśnij z nich sok. Dodaj sos sojowy, syrop klonowy, olej oraz starty ząbek czosnku i chili. Cebulę obierz i bardzo drobno posiekaj. Wszystko dokładnie wymieszaj.
2. Tofu owiń ręcznikiem papierowym i dobrze odsącz z wody. Przekrój na pół, tak aby powstały grube plasty. Natnij je delikatnie na całej powierzchni, przenieś do miski z marynatą i zostaw na 30-60 minut.
3. Tofu grilluj z obu stron, podlewając resztą marynaty.
4. Przygotuj sos: w misce połącz tahini z sokiem z cytryny. Mieszaj, stopniowo dolewając wodę. Powinien powstać jednolity sos.
5. Tofu ułóż na talerzu, polej sosem i posyp posiekaną miętą. Podawaj z brązowym ryżem, plasterkiem grillowanego kalafiora, ostrą papryczką oraz roszponką.



Mięta Vital Fresh

Świeża mięta to niezastąpiony dodatek w gorące dni – wykorzystaj ją do napojów, sałatek lub deserów!





GRILLOWANE POMARAŃCZE Z KRUSZONKĄ

ALICJA ROKICJA

DESER



30 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja 262 kcal

TŁUSZCZ
13 g (z czego tłuszcz roślinny 5,7 g)

WĘGLOWODANY
31 g (z czego cukier 10,7 g)

BIARKO
4,6 g

IRONIK
5,1 g

SÓL
0,4 g



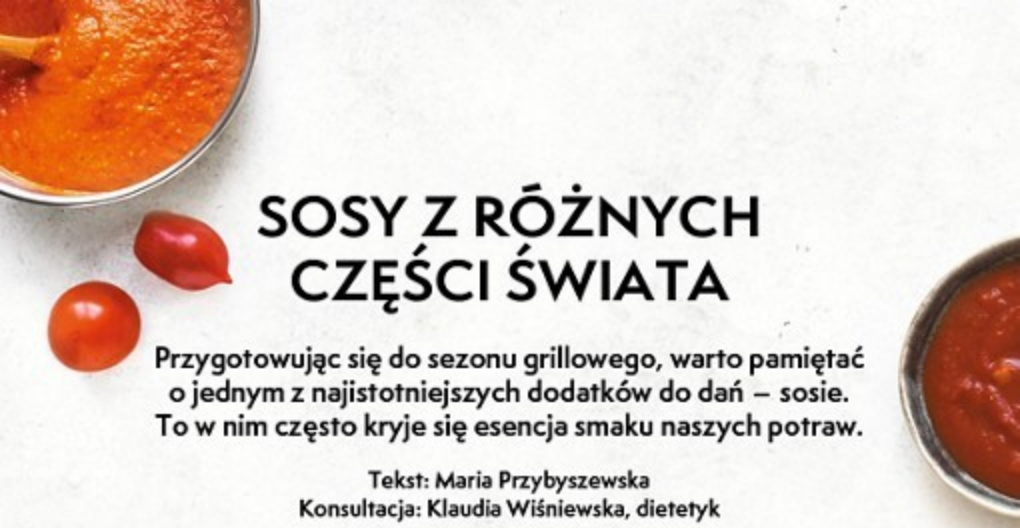
SKŁADNIKI:

- 2 pomarańcze
- 3 łyżki pistacji BakaD'or
- 3 łyżki płatków owsianych Vitalella
- szczypta soli
- 2 łyżeczki syropu klonowego goBIO
- 1 łyżka oleju rzepakowego Wyborneo
- 4 gałki wegańskich lodów słony karmel Marletto
- kilka listków mięty Vital Fresh

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomarańcze przetnij na pół i zgrilluj mięszem do dołu.
2. Pistacje i płatki owsiane posiekaj i wrzuć do miski. Dodaj szczyptę soli, syrop klonowy oraz olej. Wymieszaj.
3. Tak powstałą kruszonkę przesyp na tackę i grilluj ok. 10 minut, od czasu do czasu mieszając.
4. Pomarańcze podawaj z gałką lodów, posypane grillowaną kruszonką i udekorowane miętą.



A top-down view of various ingredients and sauces. In the top left, a bowl of thick red tomato sauce. Below it, two whole red tomatoes. In the top right, a bowl of dark red sauce. The background is a light, textured surface.

SOSY Z RÓŻNYCH CZĘŚCI ŚWIATA

Przygotowując się do sezonu grillowego, warto pamiętać o jednym z najistotniejszych dodatków do dań – sosie. To w nim często kryje się esencja smaku naszych potraw.

Tekst: Maria Przybyszewska
Konsultacja: Klaudia Wiśniewska, dietetyk

Za najstarszy znany w Europie sos uchodzi garum – słony sos uzyskiwany z fermentowanych ryb. Był używany w starożytnym Rzymie i Grecji. Nas jednak interesują współczesne sosy – zwłaszcza te, które wykorzystujemy podczas grillowania, zarówno do marynat, jak i w towarzystwie potraw.

KLASYKA ZAWSZE W MODZIE

Do przygotowania marynat warto zaopatrzyć się w kilka klasyków.

- Podstawą kuchni azjatyckiej jest **sos sojowy**. W zależności od kraju pochodzenia jego receptura, konsystencja i smak mogą się różnić. W kuchni chińskiej jest gęsty i słony, w indonezyjskiej – rzadki i słodki, a w japońskiej – bardzo rzadki

i słony. Możemy go wykorzystać do marynat w stylu azjatyckim, ale polubi się także z grzybami i grillowanym tofu.

• **Sos Worcestershire** pochodzi z Anglii. Według legendy został przygotowany na zamówienie lorda Marcusa Sandysa, któremu brakowało egzotycznych smaków po powrocie z wyprawy do Indii. Powstaje w wyniku długiej fermentacji anchois, a jego dokładna receptura pozostaje tajemnicą. Ten słodko-kwaśny dodatek doskonale komponuje się z grillowaną wołowiną i warzywami.

- **Sos barbecue (BBQ)** – jego pochodzenie nie jest do końca znane, ale ojczyzną jego współczesnej wersji są bez wątpienia Stany Zjednoczone. Podobny rodzaj sosu występuje też w Azji (hoisin i teriyaki). Jego bazą jest przecier pomidorowy, do którego dodaje się ocet, cukier



i przyprawy. W BBQ marynuje się głównie czerwone mięso, ale będzie świetnie smakował również z kielbasą i drobiem.

- **Sos tabasco** – jego historia sięga XIX wieku, a recepturę stworzył Edmund McIlhenny. Ten bardzo pikantny dodatek powstaje z dojrzałych papryczek chili, które miesza się z solą i octem winnym. Współczesne sosy tabasco produkowane są także na bazie jalapeño, chipotle lub czosnku.

PRÓBUJ I EKSPERYMENTUJ!

Letnie potrawy z grilla potrzebują czasami odrobiny urozmaicenia. Wtedy warto wypróbować nieco mniej znane, ale równie smaczne sosy i dipy z różnych zakątków świata.

- **Salsa verde** to ciekawy dodatek do białego mięsa i warzyw. Występuje w wielu odmianach, w zależności od kraju. Włoska i francuska wersja tego sosu składa się z natki pietruszki, octu, kaparów, czosnku, cebuli, anchois i oliwy z oliwek. Meksykańska natomiast zawiera tomatillos (miechunkę pomidorową, pochodną pomidorów), cebulę, kolendrę, sok z limonki oraz papryczki chili.
- Od pewnego czasu na sklepowych półkach króluje **sriracha**. Ten ostry tajski sos powstaje z papryczek prik chee fah z dodatkiem octu, cukru, soli i czosnku. Co ciekawe, najbardziej popularny wariant pochodzi z Kalifornii. Sos ma szeroki wachlarz zastosowań i szczególnie zasmakuje fanom pikantnych produktów.
- Pozycją, o której warto wspomnieć, jest indonezyjski **sambal** produkowany z drobno posiekanych papryczek chili. Ponieważ jego konsystencja jest bardzo gęsta, podaje się go zazwyczaj jako danie uzupełniające (side dish), m.in. do mięs. Sambal występuje w wielu wariantach, w zależności od zastosowanych składników, smaku i stopnia ostrości.

- Ciekawą propozycją na grill jest też ulubiony sos Skandynawów, czyli **remulada**. Smakuje podobnie do sosu tatarskiego, ale w jego skład wchodzi m.in. curry, chrzan i kapary. Stanowi idealny dodatek do grillowanych warzyw.

CO KRYJE SOS?

Gotowe sosy kuszą smakiem i łatwością użycia. Kupując je, warto poświęcić chwilę na przeczytanie etykiety i przyjrzenie się składnikom. Główna zasada, którą warto się kierować, brzmi: im prostszy skład, tym lepiej. W idealnym sosie większość składników powinna być pochodzenia naturalnego. Niestety poza nimi w gotowych sosach można się natknąć na substancje dodatkowe, takie jak np. substancje konserwujące, zagęszczające (np. gumę guar i gumę ksantanową). W skład gotowych sosów może wchodzić także syrop glukozowo-fruktozowy lub cukier w innej postaci – starajmy się ich unikać. Wybierajmy produkty z jak najprostszym składem.



KOMPENDIUM WIEDZY O MAKROSKŁADNIKACH

Tekst: Klaudia Wiśniewska, dietetyk

TŁUSZCZE

To grupa związków lipidowych (triacylogliceroli) o bardzo zróżnicowanej budowie chemicznej, których wspólną cechą jest m.in. nierozpuszczalność w wodzie.

Tłuszcze **dzieli się** na: nasycone i nienasycone kwasy tłuszczowe.

Pełnią wiele **funkcji** w naszym organizmie, m.in. energetyczną, budulcową oraz ułatwiającą przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E i K.

Zapotrzebowanie:

- dla populacji polskiej rekomenduje się, aby tłuszcz dostarczał 20-35% energii z diety;
- spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych powinno być tak niskie, jak to tylko możliwe, nie większe niż 10% energii;
- nie zaleca się ograniczania spożycia tłuszczu w diecie niemowląt i małych dzieci.

Najlepsze źródła to: oliwa z oliwek, oleje: rzepakowy, migdałowy, lniany, sojowy, słonecznikowy, z pestek winogron, z kielków pszenicy, z orzechów laskowych, z orzechów włoskich, awokado, migdały, orzechy laskowe i włoskie, nasiona, pestki (np. siemię lniane, chia), tłuste ryby morskie i oleje z nich produkowane.

Skutki **niedoborów** tego makroskładnika w diecie mogą wiązać się m.in. ze zwiększonym ryzykiem niedoboru witamin rozpuszczalnych w tłuszczu (A, D, E i K) czy

z zaburzeniem funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego i układu krążenia. Natomiast **nadmiar** spożycia tłuszczów może prowadzić m.in. do rozwoju otyłości i chorób jej towarzyszących.

Pamiętaj! Tłuszcze zwierzęce zastępuj tłuszczami roślinnymi.

MIT

Tłuszcz jest kaloryczny, dlatego należy go eliminować z diety.

Tłuszcz jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, dlatego nie należy całkowicie eliminować spożycia produktów, które go zawierają. Zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia warto tłuszcze zwierzęce wymienić na tłuszcze roślinne i spożywać je regularnie, ale w kontrolowanych ilościach.



BIAŁKO

Jest częścią złożonej struktury chemicznej, której skład wchodzi reszty aminokwasowe połączone wiązaniami peptydowymi. **Podział** białka z punktu widzenia żywienia człowieka: pochodzenia zwierzęcego, np. znajdujące się w mięsie, rybach, produktach mlecznych i jajach; pochodzenia roślinnego, które znaleźć można w nasionach roślin strączkowych (soja, ciecierzycy, fasola) oraz w mniejszym stopniu w orzechach i produktach zbożowych.

Ten makroskładnik pełni wiele **funkcji**. Jest podstawowym strukturalnym i funkcjonalnym składnikiem komórek ciała, bierze udział w rozwoju i wzroście organizmu, w procesach odpornościowych i naprawie tkanek, transportuje tlen (hemoglobina), żelazo (transferyna) i uczestniczy w procesach widzenia (opsyny), a także decyduje o regulacji równowagi kwasowo-zasadowej, zapewniając optymalne pH krwi. Jest też niezbędne do powstawania wielu hormonów i biologicznie czynnych związków, takich jak: hormony tarczycy, adrenalina, noradrenalina, serotonina.

Zapotrzebowanie:

- u dzieci do 18. roku życia od 1,1 do 1,2 g/kg masy ciała na dobę;
- u dorosłych kobiet i mężczyzn wynosi 0,9 g/kg masy ciała na dobę;
- u kobiet w ciąży 1,2 g/kg masy ciała na dobę;
- u kobiet karmiących piersią 1,45 g/kg masy ciała na dobę;
- zwiększone w okresie starzenia się oraz wzmożonej aktywności fizycznej.

Najlepsze źródła to: mięso, jaja, mleko i produkty mleczne, strączki (soczewica, ciecierzycy, soja i ich przetwory).

Skutki **niedoborów** objawiać się mogą niedożywieniem, spadkiem odporności i upośledzeniem większości funkcji życiowych. Nie obserwuje się jego niedoborów w populacji polskiej. Występują głównie w następstwie długotrwałego głodzenia i stosowania nieprawidłowej, istotnie niedoborowej diety. Skutki **nadmiaru** wiążą się m.in. z niekorzystnym wpływem na pracę wątroby i nerek oraz zwiększeniem ryzyka występowania osteoporozy.

Pamiętaj! Uwzględnij roślinne źródła białka w swojej diecie.

MIT

Spożywając tylko białko pochodzenia roślinnego, nie zbudujemy masy mięśniowej.

Badania prowadzone wśród osób aktywnych fizycznie wykazały, że dobrze zbilansowane diety, w których głównym źródłem białka jest białko roślinne, mogą być równie skuteczne, co te zawierające białka pochodzenia zwierzęcego.



WĘGLOWODANY

To grupa związków organicznych zbudowana z węgla, wodoru i tlenu.

Dzieli się na: monosacharydy (np. glukoza, fruktoza), disacharydy (dwucukry), oligosacharydy (kilkocukry), polisacharydy (wielocukry). Na etykietach produktów pojęciem „cukry” określa się cukry proste i dwucukry, z wyjątkiem polioli.

Są głównym źródłem energii dla organizmu człowieka, w tym dla mózgu oraz erytrocytów. Pełnią **funkcje** energetyczną, zapasową i regulacyjną – mają wpływ na mechanizmy odczuwania głodu i sytości.

Normy żywienia opracowane dla populacji polskiej zakładają, że węglowodany powinny stanowić: 40-45% energii w grupie niemowląt (0-6 miesięcy), 45-55% w wieku 6-12 miesięcy, 45-65% energii powyżej 1. roku życia.

Najlepsze źródła:

- glukoza i fruktoza – owoce i warzywa, ich przetwory, miód;
- laktoza, czyli cukier mleczny – mleko oraz jego przetwory (np. jogurt, kefir, maślanka);
- skrobia – pieczywo, płatki naturalne, maki, kasze, makarony, rośliny strączkowe (np. soczewica, groch, ciecierzycza, bób), ziemniaki i bataty.

Istotny **niedobór** węglowodanów może powodować hipoglikemię, czyli spadek glukozy w organizmie, i doprowadzić do stanu, w którym organizm pozyskuje energię nie z cukru, ale z tłuszczu (ketoza). Zdarza się, że prowadzi do utraty przytomności i niekorzystnie wpływa na parametry biochemiczne krwi oraz zwiększa ryzyko niedoborów pokarmowych

(m.in. witamin z grupy B oraz witamin A, E, C, a także cynku, miedzi i seleny).

Wysoka konsumpcja cukrów pochodzących m.in. z napojów słodzonych, słodczy, pieczywa cukierniczego i słodkich deserów mlecznych jest jedną z przyczyn chorób cywilizacyjnych. **Nadmierne** spożywanie węglowodanów, zwłaszcza prostych, zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy typu 2, a także może prowadzić do próchnicy zębów.

Pamiętaj! Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.

MIT

Cukier brązowy jest lepszy od białego.

Cukier niezależnie od barwy (biały, brązowy), surowca, z którego go wytworzono (burak cukrowy, trzcina cukrowa), czy nawet procesu produkcji (oczyszczony, nieoczyszczony) – to nadal cukier, którego nadmierne spożycie będzie wywierało negatywny wpływ na zdrowie.



Marletto

OTWIERAMY SEZON NA LODY



Marletto

TYLKO W



Biedronka
Codziennie niskie ceny