

SERWIS KULINARNY

portal kulinarny
gotujmy.pl

AŻ 120.000 PRZEPISÓW KULINARNYCH
SPRAWDZONYCH PRZEZ UŻYTKOWNICZKI!



Gotowanie to nasza pasja!

Dołącz do nas na
portal kulinarny
gotujmy.pl

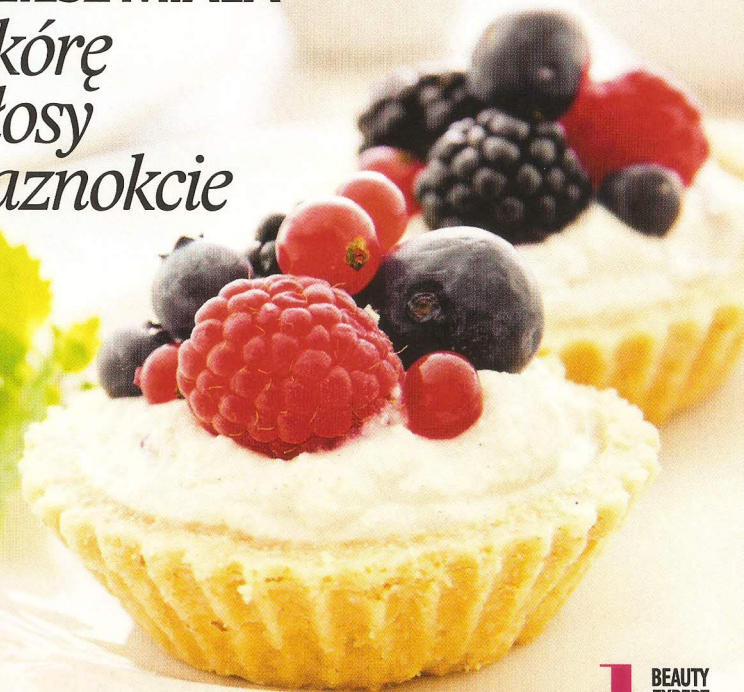


DODATEK „PRZEPISY NA URODĘ” STANOWI INTEGRALNĄ CZĘŚĆ MIESIĘCZNIKA „URODA” NR 7/2013 Z CENĄ 5,99 ZŁ

PRZEPISY NA URODĘ

**17 PYSZNYCH POTRAW, DZIĘKI
KTÓRYM BĘDZIESZ MIAŁA**

- ★ gładką skórę
- ★ piękne włosy
- ★ mocne paznokcie



BEAUTY
EXPERT
uroda



Menu na, PIĘKNĄ SKÓRĘ

Jej stan zależy nie tylko od kosmetyków i zabiegów. Na wygląd skóry bardzo duży wpływ ma także to, co jesz. Dzięki odpowiedniemu menu możesz poprawić jej wygląd i zapobiegać przesuszeniu czy pojawianiu się zmarszczek lub krostek.

IDEALNIE GŁADKA, JĘDRNA I BEZ ZMARSZCZEK

TOP PRODUKTY

1 PAPRYKA, SAŁATA, KAPUSTA PEKIŃSKA, POMIDORY

Są bogate w witaminę A, która poprawia jędrność skóry oraz w witaminę K wzmacniającą naczynia krwionośne. Skóra staje się zdrowa i elastyczna.



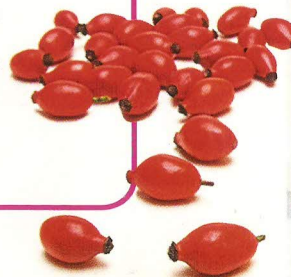
2 ŁOSOŚ

Jest jednym z najlepszych źródeł kwasów tłuszczowych omega-3, które pomagają utrzymać elastyczność i odpowiednie nawilżenie skóry.



3 DZIKA RÓŻA, KIWY, PORZECZKI

Witamina C zawarta w tych owocach, odgrywa ważną rolę w wytwarzaniu kolagenu, czyli białka odpowiedzialnego za utrzymanie prawidłowej gęstości skóry.



SMOOTHIE

- 250 ml wody kokosowej (albo wody mineralnej, mleka migdałowego lub ryżowego)
- 100 g jagód, malin lub borówek amerykańskich (są to owoce bogate w witaminę C i antocyjany, dzięki którym skutecznie walczą z wolnymi rodnikami)
- 1/2 dojrzałego awokado
- łyżka oleju kokosowego, tłoczonego na zimno
- garść świeżych liści szpinaku

Obierz i wydrąż awokado. Wrzuć wszystkie składniki do blendera i mieszaj na najwyższych, aż ładnie się połączą i uzyskasz gładki zielony koktajl. Warto pić świeżo przygotowane smoothie albo lekko schłodzone w lodówce.





MUS Z KIWII POD JOGURTEM

- 3 kiwi • 150 g jogurtu naturalnego
- 25 g orzechów włoskich
- 15 g płatków migdałowych

Obrane kiwi zmiiksuj blenderem. Orzechy włoskie zmiążdż i wymieszaj z płatkami migdałowymi. Warstwowo układaj mus z kiwi, jogurt naturalny i orzechy z migdałami. Taki deser najlepiej spożywać od razu po przygotowaniu.



DZIKI ŁOSOŚ PIECZONY W PAPILOTACH, Z SOSEM KAPAROWYM

- 100 g łososia • cytryna • 100 g kapusty pekińskiej
- 50 g papryki konserwowej • łyżka stołowa kaparów • 3 łyżki stołowe śmietany 18%
- sól • pieprz

Łososia skrop sokiem z cytryny i odstaw na pół godziny do lodówki. Oprósz solą i pieprzem, połóż skórą do dołu na pergaminie i zawiń. „Papiloty” piecz przez 30 minut w piekarniku w 175°C. W czasie, gdy łosoś się piecze, pokrój kapustę pekińską i połącz ją z pokrojoną papryką konserwową. Odstaw do „przegryzienia”. Śmietanę wymieszaj z pokrojonymi kaparami. Łososia wyjmij z papilotów, polej sosem kaparowym i podawaj z surówką z kapusty pekińskiej i papryki konserwowej.

NALEŚNIKI Z MĄKI PEŁNOZIARNISTEJ Z NADZIENIEM Z DŻEMU Z DZIKIEJ RÓŻY I SERA BIAŁEGO

- szklanka mąki pełnoziarnistej • 2 małe jajka • 1/2 szklanki mleka • 1/2 szklanki wody mineralnej gazowanej • garść otrębów pszennych • ser biały • dżem z dzikiej róży • jogurt naturalny

W misce wymieszaj wszystkie składniki i dokładnie rozrabiaj ciasto na naleśniki, tak aby nie było grudek. Miszkę z ciastem włóż do lodówki na około pół godziny. Po wyjęciu z lodówki wylewaj ciasto małą chochelką na dobrze rozgrzaną patelnię teflonową. Smaż naleśniki z obu stron na złoty kolor. Twaróg wymieszaj z dżemem z dzikiej róży – w dowolnych proporcjach, a jeżeli masa będzie za „sucha”, dodaj jogurtu naturalnego. Rozsmaruj masę na naleśnikach i złóż je na cztery albo zwień w rulony.



SAŁATKA Z CYTRUSÓW

- 2 pomarańcze • mały grejpfrut
- kiwi • 10 czarnych oliwek bez pestek
- jogurt naturalny • listki świeżej mięty

Pokrój cytrusy w półksiężycy. Nie obieraj ich z wewnętrznej białej skórki, bo właśnie w niej kryje się najwięcej polifenoli. Kiwi pokrój na średniej wielkości cząstki. Na dno salaterki wyłóż odrobinę jogurtu naturalnego, połóż na nim owoce i oliwki. Całość pokryj odrobiną jogurtu i ozdób listkami mięty.



NAWILŻANIE OD WEWNĄTRZ

TOP PRODUKTY

1 BORÓWKI, CZARNE JAGODY

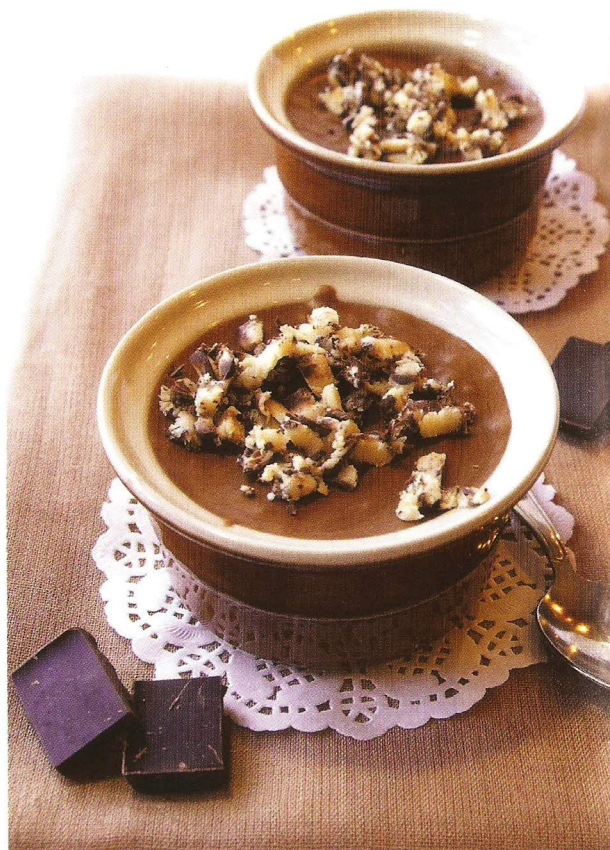
Zawarte w nich fitoestrogeny mają nie tylko właściwości odmładzające, lecz także poprawiają nawilżenie oraz koloryt skóry.

3 TŁUSTE RYBY, TRAN, PESTKI DYNI, ORZECHY

Obfitują w kwasy omega-3 i omega-6, które są odpowiedzialne za zatrzymywanie wody w naskórku, czyli za dobry stan jej nawilżenia.

2 GORZKA CZEKOLADA

Zawiera flawonoidy, które pomagają skórze utrzymać odpowiednie nawilżenie. Ponadto chronią ją przed uszkodzeniami spowodowanym działaniem promieni słonecznych i – wbrew powszechnemu przekonaniu – nie powoduje trądziku.



MUS CZEKOLADOWY Z ORZECHAMI ŁASKOWYMI I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI

- tabliczka gorzkiej czekolady (najlepiej 90 %)
- 180 g śmietany kremówki
- 50 g orzechów łaskowych
- 25 g wiórków kokosowych

Czekoladę roztop w kąpeli wodnej. Kremówkę ubij z łyżką cukru na bitą śmietanę. Gdy czekolada będzie już letnia, delikatnie dodaj do niej bitą śmietanę i wymieszaj na jednolitą masę. Na dno pucharka połóż wcześniej uprażone orzechy łaskowe bez skórek, zalej musem i posyp wiórkami kokosowymi. Schłódź w lodówce.

TARTA Z BORÓWKAMI I CZARNYMI JAGODAMI

- 200 g herbatników
- 100 g masła
- 2 łyżki miodu płynnego
- 200 ml śmietany kremówki (36%)
- 250 g sera mascarpone (2 opakowania)
- 2,5 łyżki cukru pudru
- około 0,5 kg wymieszanych pół na pół borówek i jagód
- listki mięty

Herbatniki zmiiksuj z miękkim masłem na jednolitą masę. Dodaj miód i znowu wymieszaj. Wyłóż nimi blaszkę do tarty, wstaw do lodówki na 3 godziny. Śmietanę kremówkę (schłodzoną) ubij na sztywną masę, a pod koniec ubijania dodaj cukier puder. W oddzielnej misce utrzyj serek mascarpone, żeby był mniej gęsty i dokładnie wymieszaj z ubitą śmietaną, by nie było grudek (najlepiej zrobić to delikatnie mikserem lub trzepaczką do jajek). Gotową masę wyłóż na spód z herbatników, a na masę wyłóż borówki i jagody oraz posyp listkami mięty.



PASTA Z MAKRELI ZE SZCZUPIORKIEM I PRAŻONYMI PESTKAMI DYNI

- 100 g makreli wędzonej bez ości
- szczypiorek
- prażone pestki dyni
- olej rzepakowy
- sól
- pieprz

Makrelę wymieszaj w blenderze ze szczypiorkiem i prażonymi pestkami dyni. Dodaj łyżkę oleju rzepakowego. Dopraw solą i pieprzem.



POZBĄDŹ SIĘ KROSTEK I NIEDOSKONAŁOŚCI

TOP PRODUKTY

1 PEŁNOZIARNISTE PIECZYWO, OTREBY, KASZE, OWOCE, WARZYWA

Zawierają dużo błonnika, który „wymiatą” z organizmu toksyny, podobnie jak woda mineralna i zielona herbata. To sprawia, że kondycja skóry się poprawia i nie pojawiają się na niej pryszcze.



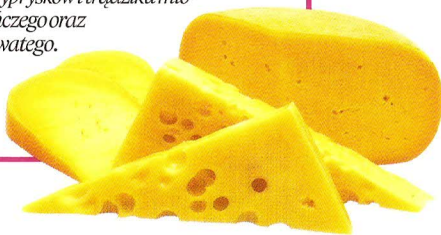
2 RYBY, ORZECHY I OLEJE ROŚLINNE, NP. OLIWA Z OLIVEK CZY OLEJ WIESIOŁKOWY

Zawarte w nich nienasycone kwasy tłuszczowe kontrolują wydzielanie łoju, co zmniejsza skłonność do powstawania zaskórników.



3 MAŁŻE, ZARODKI PSZENNE I SERY, PODPUSZCZKOWE

To źródło cynku, stosowanego w leczeniu wyprysków i trądziku młodzieńczego oraz różowatego.



MAŁŻE W WINIE Z NATKĄ PIETRUSZKI

- 1 kg małży • 2 cebule • 300 ml kremówki
- 0,5 litra białego wina • natka pietruszki • czosnek
- 100 g masła • 100 g masła • sól • pieprz

Świeże małże dobrze wypłucz. W garnku na maśle zeszklij drobno pokrojoną cebulę. Wsyp małże i zalej winem. Dodaj czosnek, sól i pieprz. Gotuj pod przykryciem, aż małże się otworzą. Wlej śmietanę i dodaj natkę pietruszki. Podawaj na głębokich talerzach.

for.: fotolia, archiwum

PASZTET WARZYWNO-SOJOWY Z SOSEM CHRZANOWYM

- 3 łyżki płatków owsianych • 400 g soi • 1 kg warzyw gotowanych (marchewka, brokuł, seler, por) • jajko • grahamka
- cebula • sól • pieprz • gałka muskatowa • kminek • słoik chrzanu • małe opakowanie śmietany 12% • cytryna

Zagotuj osoloną wodę i wsyp płatki. Ponownie zagotuj. Zalej soję wodą i zostaw na 10–12 godzin do namoczenia. Odlej wodę z namaczania i ponownie zalej soję czystą wodą 2 cm ponad jej poziom i ugotuj do miękkości. Ugotowane warzywa zmiel razem z soją i dodaj całe jajko, płatki oraz wcześniej namoczoną w wodzie grahamkę. Dodaj lekko podsmażoną na oliwie cebulkę. Wszystko wymieszaj, przypraw do smaku i włóż do podłużnej brytfanki. Piecz około 40 minut w temperaturze 150–180°C. Chrzan wymieszaj ze śmietaną, skrop odrobiną cytryny. Pasztet podawaj pokrojony w plastry i polany sosem chrzanowym.



FILET Z PSTRĄGA Z MASŁEM CZOSNKOWYM I PRAŻONĄ CEBULKĄ

- świeży pstrąg bez głowy, wypatroszony
- łyżka masła • pół cytryny • ząbek czosnku
- pół pęczka natki pietruszki • cebula • olej
- sól • pieprz • papryka chili

Umyj pstrąga i skrop cytryną. Masło wymieszaj z wyciśniętym czosnkiem i posmaruj nim wnętrze pstrąga. Zawinię rybę w folię aluminiową i piecz 20–30 minut w temperaturze 175°C. Pokrojoną w piórka cebulę upraż na suchej, gorącej patelni. Połóż na talerzu pstrąga i przykryj go cebulą. Do dekoracji dania użyj natki pietruszki i papryki chili.



Włosy PEŁNE BLASKU

Gdy modne cięcie i wzmacniająca pielęgnacja włosów nie wystarczają, aby fryzura ośniewała swym wyglądem, czas na zmiany w diecie. Odpowiednio skomponowany jadłospis odżywi kosmyki od wewnątrz – sprawi, że staną się mocne, gęste i lśniące.

TOP PRODUKTY

1 MARCHEW

Zawarta w niej witamina A wspomaga regenerację skóry oraz keratyny, która jest głównym budulcem włosów.

2 OLIWA Z OLIVEK

Jest bogata w kwasy tłuszczowe, które są niezbędne, aby włosy były lśniące i sprężyste. Warto stosować ją także zewnętrznie, nakładając na włosy jak głęboko nawilżającą maseczkę.

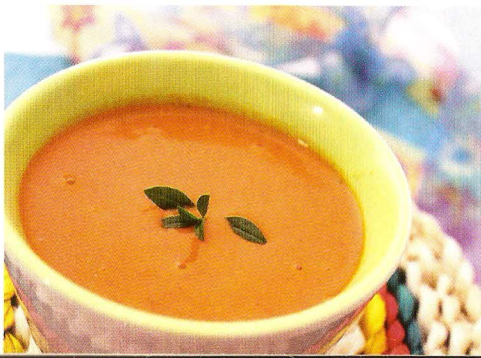
3 ORZECHY, MIGDAŁY PESTKI DYNI I SŁONECZNIKA

Obfitują w nienasycone tłuszcze, magnez, żelazo i krzem, które poprawiają wygląd włosów.

KREM MARCHEWKOWO- IMBIROWY Z PESTKAMI DYNI

- 500 g słodkiej marchwi • łyżka masła • mała cebula
- łyżka świeżo startego imbiru • 2 łyżki oliwy z oliwek
- litr bulionu warzywnego lub drobiowego • 1/4 szklanki soku wyciśniętego z pomarańczy • pół łyżeczki cynamonu • sól
- pieprz cayenne • cukier • pestki dyni

Podsmaż na maśle posiekaną cebulę i imbir. Następnie dodaj oliwę i startą na tarce marchew. Podduś przez kilka minut. Gdy zmięknie, wlej bulion i sok z pomarańczy, i zagotuj. Dopraw zupełnymi przyprawami i cukrem. Zmiksuj blenderem na gładką masę i zagotuj. Podawaj z prażonymi pestkami dyni.



JOGURT NATURALNY Z KAWAŁKAMI BANANA I ORZECHAMI

- banan • 300 g jogurtu naturalnego • 30 g pestek słonecznika • 25 g orzechów laskowych

Na dno miseczki wyłóż pokrojonego w plasterki banana i zalej go jogurtem. Po wierzchu posyp pestkami słonecznika i orzechami.



CIASTO – ORZECZOWIEC

- 25 dag zmielonych orzechów włoskich
- 5 dag mąki pszennej • szklanka cukru
- 1/2 łyżeczki suszonej skórki z cytryny
- 1/2 łyżeczki suszonej skórki z pomarańczy
- 5 jajek • szczypta soli • kilka połówek orzechów do dekoracji

Oddziel żółtka od białek. Żółtka utrzyj z cukrem i skórką cytrusów. Białka ubij z solą na sztywną pianę. Mąkę wymieszaj z orzechami i wszystko delikatnie połącz. Przełóż do tortownicy wysmarowanej masłem. Piecz 45 minut w temperaturze 190°C. Ostudź ciasto i udekoruj orzechami.



Mocne PAZNOKCIE

Powinny być gładkie, odporne na złamania i o ładnym, jednolitym kolorzycie. Twoje paznokcie mogą być właśnie takie – pod warunkiem, że będziesz stosowała dietę, która je wzmocni.

TOP PRODUKTY

1 JAJA, MIĘSO I RYBY, ORZECHY, SERY, ROŚLINY STRĄCZKOWE

Zawierają białko bogate w aminokwasy siarkowe: cystynę i metioninę, które wzmacniają i utwardzają płytkę paznokcia.

2 JOGURT NATURALNY

Zawiera wapń i inne minerały, które wpływają na piękny wygląd nie tylko zębów, lecz i paznokci.

3 CZOSNEK, BURAKI, OGÓRKI, CEBULA, POMIDORY, RYŻ, OTRĘBY, RZODKIEW

Są źródłem krzemu, którego niedobór w organizmie powoduje łamliwość paznokci.

SOCZEWICA Z CEBULĄ I CYNAMONEM

- cebula
- 200 g soczewicy czerwonej lub żółtej
- przyprawy: szczypta kardamonu, cynamonu, curry oraz kilka plasterków świeżego imbiru

Posiekaj cebulę w kostkę i podsmaż na oliwie w głębokiej patelni. Plasterki imbiru również drobno posiekaj i dodaj do cebuli razem z innymi przyprawami. Podsmaż całość. Wsyp soczewicę i zalej wodą do wysokości 1 cm ponad soczewicą, dopraw solą i pieprzem. Gotuj 15–20 minut.



ROLADKI Z WEDZONEGO ŁOŚOSIA Z SERKIEM I KOPERKIEM

- opakowanie łososia norweskiego w plastrach 150 g
- opakowanie sera philadelphia
- pęczek koperku
- płaska łyżka chrzanu
- sól
- pieprz
- cytryna do ozdoby i skropienia przed spożyciem

Drobno posiekaj koperek. Wymieszaj ze sobą serek, chrzan i koperek. Przypraw do smaku pieprzem i odrobiną soli (uwaga: łosoś jest już wystarczająco słony). Połóż na sam środek plastra łososia czubatą łyżeczkę sera i zawini łososia z obu stron. Przy każdym „zawijasku” połóż pół plasterka cytryny i udekoruj koperkiem.

foto: fotolia, archiwum



SERNIK NA ZIMNO NA BAZIE JOGURTU NATURALNEGO Z OWOCAMI

- 500 ml jogurtu naturalnego
- galaretka owocowa
- 300 g owoców sezonowych

Na dno miseczek wyłóż jogurt i ubij mikserem. Połącz delikatnie z rozpuszczoną i ostudzoną galaretką. Wymieszaj z sezonowymi owocami. Przelej do naczynia i wstaw do lodówki.



shopping dietetyczny



ZASTRZYK ANTI-AGING

Jagody Acai (czyt. asai) to prawdziwa bomba antyoksydantów i składników mineralnych. Zawierają bowiem nienasycone kwasy tłuszczowe omega, białko, potas, wapń, magnez, cynk, miedź oraz wit. A, B1, B2, B3, C, E, dzięki temu m.in. spowalniają procesy starzenia i wspomagają odchudzanie. W Polsce kupisz je w postaci przetworzonej. Zajrzyj na www.acaيمانia.pl.

NA SZYBKO

Zimą często mamy ograniczony dostęp do świeżych warzyw i owoców. Dlatego o tej porze roku warto sięgać po mrożonki. Polecamy: Zielone warzywa na patelnię (Frosta, 400 g, 5,99 zł), Młodą marchewkę (Oerlemans, 450 g, 4,20 zł) oraz Wiśnie bez pestek (Hortex, 450 g, ok. 7 zł).



Wielką fanką owocowo-warzywnych koktajlów jest Paris Hilton. To im m.in. zawdzięcza szczupłą figurę i gładką skórę.

ODMŁADZAJĄCA KSIĄŻKA KUCHARSKA

Doktor Marek Bardadyn proponuje w niej 100 przepisów, które pozwolą ci schudnąć i bezboleśnie, ale jednocześnie niezwykle skutecznie, pobudzą procesy odmładzania organizmu (Wyd. Rebis, 49,90 zł).



foto: flash press media, materiały prasowe



Migdały zawierają mnóstwo ważnych dla organizmu składników: przede wszystkim wapń, magnez, cynk i fosfor, ale także witaminę E i nienasycone kwasy tłuszczowe. Dlatego warto po nie sięgać jak najczęściej. Polecamy Migdały Łuskane (Bakalland, ok. 7,50 zł).

SMAK POŁUDNIA

Prawdziwa oliwa oddaje aromat skąpanych słońcem oliwek. Dzięki niej potrawy smakują tak, jakby były przyrządzone na południu Europy. Dodatkowo oliwa poprawia kondycję skóry. Wypróbuj np. Extra Virgin Olive Oil (FooderJoy, 500 ml, 16,90 zł) lub Olive Oil (Bulerias, 250 ml, 7,99 zł).



nasi eksperci

KATARZYNA JURCZUK



DIETETYK
Absolwentka Wydziału Nauk o Żywności Człowieka i Konsumpcji na SGGW. Pracuje w firmie Easy Diet w Warszawie (www.easydiet.pl).

easydiet
Jesz zdrowo i czujesz się lepiej!

MONIKA HAJDUK



DIETETYK
Absolwentka kierunku Dietetyka na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Pracuje w Healthy Lifestyle w Warszawie (www.healthy lifestyle.com.pl).

Healthy Life Style

KAROLINA ŁAKOWSKA



TECHNOLOG ŻYWNOSCI, DIETETYK
Absolwentka Akademii Rolniczej w Poznaniu. Kierownik dietetyków i trenerów w serwisie www.vitalia.pl.

VITALIA
Numer 1 w odchudzaniu



NIE TYLKO RANO

Płatki błyskawiczne owsiane i gryczane oraz musli z rodzynkami dostarczą organizmowi wielu składników odżywczych. Są smaczne, sycące, lekkostrawne – idealne na śniadanie (Szczytino, 400 g, od 3 do 5 zł).

PROMOCJA